

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

NO. 04707

HIPNOTIZM, SUGESTYE,
TELEPATYE



Shiler-Shkolnik



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

שילער-שקאלניק

היפּנאָטיזם סונגעסטיע טעלעפּאָטיע

א האנטבוך צו פארשטארקן דעם ווילן,
פעיקייטן און אנדערע גייסטיקע איינשאפטן

איבערגעזעצט פון אריגינאל דורך לייב גאלדעס

פ א ר ל א ג

י א ק ו ב ס אָן און ג אָ ל ד ב ע ר ג
ווארשע 1929

Printed in Poland

Druk. S. Sikora i I. Milner, Warszawa

פאָרוואָרט

אין מיין דאָזיקן בוך באַמי איך מיך אויף אַ איינפאַכע, קלאַרע, גענויע און צוטריטלעכע אַרט באַקענען די לעזער מיט דעם היפּנאָטיזם און אַווייזן די געהיימניספּולע קראַפט, וועלכע יעדער פּון אונז באַזיצט.

אין דער דאָזיקער געהיימניספּולער קראַפט און דער קענטניס זי אויסנוצן ליגט דער שליסל פּון דערפּאָלג און אַווי גערופּענעם „גליק“.

מענטשן, וועלכע קענען נישט זייער ווילן און זייער גע-היימניספּולע איבערלעכע קראַפט, זענען, נישט קונדיק אויף זייערע מאַטעריעלע מעגלעכקייטן און געזעלשאַפטלעכע שטע-לונג, נישט גליקלעך. גליק דערגרייכן נאָר מענטשן מיט אַ שטאַרקן גייסט. אין דעם דאָזיקן בוך ווייז איך אָן די מיט-לען, ווי אַזוי צו אנטוויקלען די געהיימניספּולע איבערלעכע קראַפט, און דאס פירט אויף דעם גאנצסטן וועג צו דערפּאָלג אין לעבן און גליק.

איך האב אין דעם דאָזיקן בוך באַזייטיקט דעם נוצלאָזן באַלאַסט פּון וויסנשאַפטלעכע ציטאטן, טעכנישע אויסדרוקן און ענלעכע זאכן, וועלכע האבן נישט קיין שום ווערט.

ס'איז פאראן ביכער וועגן היפּנאָטיזם, געשריבענע דורך נישט קאמפּעטענטע פּערזאנען, די לעטאנען, אזעלכע ביכער זענען פּלומרשט פאפּולער, אבער אין דער ווירקלעכקייט זענען זיי ווערטלאז און ברענגען נישט קיין שום נוצן דעם לעזער.

די עצות און אָנווייזונגען, וועלכע איך גיב אָן אין דעם דאָזיקן בוך זענען אַ רעזולטאַט פּון מיין לאַנגיעריקער אַרבעט און פּראַקטיק.

איך גלויב פּעסט, אז די דאָזיקע עצות און אָנווייזונגען וועלן, אויב זיי וועלן ווערן באַהאַנדלט ערנסט, ברענגען דעם לעזער פּיל נוצן.

ה ק ד מ ה

גאָר נישט לֵאָנָג, נאָך אין אָנהויב פון דעם פארגאַנגענעם
יאָרהונדערט, האָבן מענטשן נישט נאָר נישט געלייגט אַכט אויף היפּ-
נאָטיום, נאר נעהאַלטן אים פאַר אַ איינפאַכן שווינדל.

מיט דער צייט אָבער, זעענדיק די ווונדערבאַרע ערשיי-
נונגען, וועמעס ריכטיקייט האָט נישט אונטערלייגט קיין שום
צווייפל, האָבן מענטשן אָנגעהויבן ערנסט זיך פאַרטראַכטן אַ-
בער דער דאָזיקער געהיימיספולער קראַפט און איצט איז
שוין דער היפּנאָטיום אַנערקענט דורך דער וויסנשאַפט און
ווערט וויסנשאַפטלעך באַהאַנדלט.

ס'זענען פאַראַן נאָך מענטשן, וועלכע באַציען זיך צו
היפּנאָטיום מיט גרינגשעצונג אדער, נאָך מער, האַלטן אים פאַר
שעדלעך. די דאָזיקע מענטשן קענען נישט און פאַרשטייען
נישט דעם היפּנאָטיום.

דער מענטש איז זער אַ קאָמפּליצירטער, פּילבאַרער און
סובטילער אָרגאַניזם. דער וואס באַזיצט אַ פיזישע און גייסטיקע
קראַפט איז דאָך מער נישט ווי אַ שקלאָף ביי דעם אינערלעכן
באַווסטזיין, ביי זיין אינערלעכן גייסט. דער דאָזיקער גייסט
רעגירט מיט אַלע אונזערע טאַטן און געדאַנקען. פון דער שטופּע
פון דער אַנטוויקלונג פון דעם גייסט, פון זיין קראַפט ווענדט
זיך דער גליק און אומגליק פון יעדן פון אונז, אַזוי ווי פון
דער גוטסקייט און קלוגשאַפט פון דער רעגירונג ווענדט זיך
דער ווילזיין און גליק פון די בירגער.

די וויסנשאַפט האָט דערווייזן, אַז אין יעדן געגנשאַנד,
קערפּער און ארגאַניזם געפינט זיך עלטעקטרישע קראַפט, אַן אונ-
טערשיד צווישן טויטע געגנשאַנדן און לעבעדיקע אָרגאַניז-
מען.

דער מענטשלעכער קערפער, און איבערהויפט דער מאַרן, באַזיט אַ אוצר עלעקטרישער ענערגיע דעם א. ג. „טירישן מאַגעטיזם“.

דער איינפלוס פון איין מענטש אויף דעם צווייטן אַנטשטייט פון דער באַהעפטונג פון עלעקטרישע שטראַמען זי. ה. „טירישן מאַגעטיזם“.

דער מאַרן איז דער צענטר פון דעם מענטשלעכן אָרגאַניזם. דער קערפער פון דעם מענטשן איז באַדעקט מיט אַ געץ פון נערוון, וועלכע הויבן זיך אַלע אָן אין דעם מאַרן. אַלע געפילן באַקומען מיר דורך די נערוון, וועלכע שיקן איבער זייערע איינדרוקן דעם מאַרן און פון די דאָזיקע איינדרוקן אַנטשטייט די אידעע, כונה, ציל. מיט דער אָפשאַונג פון די דאָזיקע כונות, אידעען, צילן א. א. וו. פאַרנעמט זיך די אינער-לעכע באַהאַלטענע קראַפט, וועלכע באשליסט וועגן זייער פאר-ווירקלעכונג.

פון דער שטופע פון אנטוויקלונג פון דער דאזיקער בא-האַלטענער אינערלעכער קראפט ווענדט זיך דאס גליק פון יעדן מענטשן. די הערשאפט און איבערמאכט פון שטארקע איבער שוואכע איז אויך א רעזולטאַט פון אַ פערזענלעכן איינפלוס.

די געהיימניס פון דעם פערזענלעכן איינפלוס איז איצט שוין געלעזט און איז געווארן דאס אייגנטום פון דער וויסנשאפט. יעדער, ווער וועט זיך צופאַסן צו די אנווייזונגען און פאלגן די עצות, וועלכע אײַן גיב אן אין דעם דאָזיקן פּיך וועט פארשטארקן זיין גייסט ד- ה. זיין אינערלעכע קראפט און וועט אַנטוויקלען אין זיך די פעיקייט פון פערזענלעכן איינפלוס.

דער דערפאַלג און גליק פון יעדן פון אונז, מיט דעם אויסנאָם פון ליבלינגן פון דעם מזל, ווענדט זיך אָן דעם אייגנ-דרוק, וועלכן מיר מאַכן, און אָן דעם צוטרון, וועלכן מיר גע-ביסן.

אין דעם פערזענלעכן איינפלוס, אין דעם איינדרוק,

וועלכן מען מאכט אויף דער אומגעבונג ליגט די מעלה, וואָס די אומגעבונג איז גאַרנישט חושד, אַז זי איז סוגעסטירט אין פילט איינפאַך אַ פאַרלאַנג צו טון, וואָס איז נויטיק פאַר דעם סוגעסטירער.

קיינער קען נישט פאַרזיכערן, אַז ער וועט נישט אַרונט-טערפאַלן אונטער אַ פרעמדן איינפלוס. ווען אַפילו מען באַ-זיצט א ריזיקע גייסטיקע קראַפט און אַ אומבויגזאַמען ווילן, איז אויך פאַלקאָם נאַטירלעך, וואס נישט קענענדיק די פריי-ציפן פון היפנאָטיזם, סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע, פאַלט מען אפט ארונטער דעם איינפלוס פון א שוואכערן מענטש מיט א קלענערן גייסט, שוואכערן ווילן, וועלכער אבער קען אַלע גע-היימיסן פון היפנאטיזם און סוגעסטיע און נוצט זיי אויס.

וואָס איז אַזוינס היפּנאָטיזם?

היפּנאָטיזם איז א ווירקונג, אונטער וועלכער דער היפּנאָטיזירטער פאלט אריין אין א צושטאנד פון אָפהענגיקייט. דער גייסט פון דעם היפּנאָטיזירטן קאנצענטרירט זיך אויף אַ געוויסן באשטימטן איינדרוק און ווערט פאַלקאָם איזאָלירט פון דער אויסערלעכער וועלט.

סיי היפּנאָטיזם, סיי מאַגנעטיזם זענען אַלט ווי די וועלט. דער היפּנאָטיזם און מאַגנעטיזם שאַפן צוזאַמען איין גאַנצהייט, צווישן זיי איז פאַראַן בלוז דער אונטערשיד, וואָס מיט מאַגנעטיזם קען מען דערוועקן ביי אַנדערע מענטשן פארשידענע געפילן, צ. ב. אַכטונג, פריינטשאַפט, ליבע, אין דער צייט וואָס דער צוועק פון היפּנאָטיזם איז באַקומען מאַכט איבער אַנדערע.

מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם ווערט דער היפּנאָטיזיר-טער איינגעצוימט דורך דעם היפּנאָטיזירער.

„מאַגנעטיזם“ שטאַמט פון אַ גריכישן וואָרט „מאַגנעט“, וואָס באַטייט דאָס געגנווייטיקע צוציען זיך פון צוויי געגנ-שטאַנדן, קערפער.

די ווירקונג פון אַ מענטש אויף אַ מענטש, אָדער פון אַ חיה אויף אַ חיה הייסט „חיה'שער מאַגנעטיזם“.

נאָך אין די אַלטערטימלעכע צייטן איז דער מאַגנעטיזם געווען באַווסט מענטשן און פלעגט ווערן באַנוצט אַלס אַ הייל מיטל, איבערהויפט ביי נערוועאישע און גייסטיקע קרענק. די רוימער, די אינדישע בראַמינער די עגיפטישע גלחים האָבן אויך באַמערקט דעם מאַגנעטיזם און האָבן אים אַנט-וויקלט אַלס היפּנאָטישע און סוגעסטיע-קראַפט. זיי האָבן אַנגעהויבן אויסנוצן די דאָזיקע כחות, וועלכע זענען פאַר דעם

ברייטן המון געווען פאלקאם אונבאווסט, און פלעגן באווייזן „וונדער“.

מיט דער הילף פון היפנאטיזם האָט זיך אין אייניגע מעדיומט אנטוויקלט די פעיקייט פון לעזן פרעמדע געדאנקען און העל-זען (נביאות זאגן).

די מאגנעטישע קראפט, וועלכע געפינט זיך אין אונז זעלבסט, גיט א מעגלעכקייט די פערזאנען, וועלכע האבן א גרעסערן אוצר פון דער קראפט, באאיינפלוסן, איינצוימען די פערזאנען, וועלכע האבן א קלענערן קוואנטום פון דער קראפט. ס'זענען פאראן פערזאנען וועלכע באַזיצן מער ווי א געוויינלעכע פילבארקייט - דאָס זענען מעדיום'ס

מעדיום'ס גיבן זיך אונטער זייער שנעל דעם אַיינפלוס פון דעם היפנאטיזער, דאגעגן קענען זיי נישט אַליין סונגעט, טירן אַ צווייטע פערזאָן. בכלל פערזאָנען, וואָס ווערן אפט היפּ-נאטיזירט, פאַרלירן די פעיקייט פון היפנאטיזירן.

אַ גאנצע רייע פאקטן און פאַרשוונגען האָט באשטע-טיקט, אז די פערזאָן, וועלכע קען ווירקן און באאיינפלוסן די אומגעבונג, קען ווירקן אויף זיך זעלבסט, און פארקערט. דערי-בער האָבן נוצן פון דער היפנאטישער קראפט נאָר אועלכע פערזאָנען, וועלכע קענען באַהערשן זיך אליין. אלקאהאָליקער, רויכערער און בכלל מענטשן, וועלכע גיבן זיך אָפּ שלעכטע געווינהייטן, באזיצן קיינמאָל נישט קיין גרויסן אוצר פון טירישן מאַגנעטיזם, און פארקערט מענטשן, וועלכע באַזיצן א שטאַרקן ווילן און א גרויסע ענערגיע, זענען פעיק צו איבער-ציגן און היפנאטיזירן די אומגעבונג.

אַבער ביי א גענויעם צופאסן זיך און פאַלגן די אָנוויי-זונגען און עצות, וועלכע געפינען זיך אין דעם בוך, קען יע-דער פארשטאַרקן דעם ווילן, ענערגיע און איבערציגונגס קראפט.

מענטשן מיט א שטאַרקן ווילן, ענערגיע און פעיקייט צו היפנאטיזירן פילן זיך דאָס רוב גליקלעך, פארלירן קיינמאל נישט די קאַלטבלוטיקייט, זענען שטענדיק איז א גלייכגעוויכט.

צאָהערשן זיך אין די שווערסטע מאָמענטן, גיבן זיך נישט אַרױסער דער פאַרצױיפֿלונג, און אַ דאַנק דעם גײען זײ אַרױס צאַנץ פֿון דער קריטישסטער לאַגע.

אַלס אַ סימן פֿון אַ שטאַרקן װײַלן און פּעיקײט צו סױ-צעשטײרן קען דינען פֿאַלגנדע ערשײנונג. װען אַ מענטש מיט אַ שטאַרקן װײַלן, װעלכער באַזיצט אַ גרױסן אױצר טײרשן מאַג-צעטיזם, לײדנדיק אַ װײטאַק אין אַ געװיסן טײל קערפּער, רירט זיך צו אָדער רײפּט אן דעם קראַנקן ארט, װערט דער װײטאַק אין פֿאַרלױף פֿון 10-15 סעקונדן קלענער, און אפּטמאַל פֿאַרשוײנדט ער אײנגאַנצן. און פֿאַרקערט, מענטשן אָן װײַלן מיט אַ קלײנעם זאפּאס טײרשן מאַגענעטיזם פֿילן נאך אַ שטאַר-קערן װײטאַק, װען זײ רירן זיך צו צי דעם אָרט, אין װעלכן זײ פֿילן אַ װײטאַק.

דעריבער האבן דאָקטוירים מיט אַ גרעסערן אױצר טײרשן מאַגענעטיזם א גרויסע פֿראקטיק און דערפֿאַלג, װײל פֿון זײער צװירן זיך אַלײן צו דעם פּאַציענט פֿילט ער אַ פֿאַרלײכטע-דינג.

אויף צו געניסן פֿון צוטרוי, אַכטונג, סימפּאַטיע און ליבע פֿון דער אומגעבונג, פּאַמיליע און געזעלשאפט, און צװינגען זי צו זיך רעכענען מיט די צושױאונגען אויף צו געניסן פֿון אלע לעבנס פּאַרגעניגנס איז װינציק צו זײן קלוג, ארבעטזאַם און ערלעך, נאָר מען דאַרף קענען װירקן אויף דער אומגעבונג און אײנפֿלאַנצן אין איר די געװונשענע געפֿילן.

זײער אָפּט טרעפט מען מענטשן פּעיקע, טאַלענטירטע און ארבעטזאַמע, װעלכע לעבן זײער שלעכט נאַר צוליב דעם, װאָס זײ קענען נישט קריגן די סימפּאַטיע פֿון די פּערזאָנען, װעלכע זײ דאַרפן האָבן. דאגעגן טרעפט מען אָפּט מענטשן מיט אַ קלײנער בײלדונג, קלײנע ארבעטזאַמקײט, אָן ספּעציעלע פּע-קײטן, װעלכע קענען זיך אײנאַרדנען אין לעבן און װעלכע צעניסן פֿון דערפֿאַלג און פֿאַרװירקלעכן אלע זײערע פֿלענער.

אין דעם פּאַל שפּילט אַ ערשטראַנגיקע ראָל די פּעיקײט

פון ווירקן אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון סוגעס-
טיצ.

אין דער שטרעבונג צו ווירקן און באקומען פאר זיך
אכטונג, פריינטשאפט און ליבע מיט דער הילף פון סיגעטיוו.
ד. ה. טירישן מאגנעטיום איז נישטאָ קיין שום אומעטישעס.
פארברעכערישעס. דאָס איז געווען דער הויפט ציל פון מענטשן.
מיט וועלט-באווסטע נעמען, אין וועמעס טאטן מיר געפינען.
נישט קיין שום נידעריקעס, וועמעס לעבן איז פארקערט א.
מוסטער פון אמת און איידלקייט.

אלע גרויסע פילאָזאָפן, שרייבער, אַרטיסטן, אַדוואַקאַטן.
דאָקטוירים, אייננעמער א. א. וו. האָבן דערגרייכט רום און
פאָפּולאַריטעט אַ דאַנק דעם וואָס זיי האָבן באַזיצט אַ גרויסע
גייסטיקע קראַפּט, אַ גרויסן אוצר פון טירישן מאַגנעטיום און
די פעיקייט צו סוגעסטירן און איבערצייגן.

ביז די לעצטע צייטן האָבן מענטשן, צוליב דעם וואָס
ס'האַט געפּעלט פּראַקטישע לערביכער פון היפּנאָטיום, וועלכע
פּלעגן באַזיצן אַ באַדייטנדן ווילן, ענערגיע און אַ גרויסן אוצר
טירישן מאַגנעטיום, ווינציק אויסגענוצט זייערע נאַטור-געשענעק
אין דאָס אויך אומבאַווסטזיניק, אָן קיין שום מעטאָדע.

דאָס נידערשאצן פון דער אייגענער גייסטיקער קראַפּט
און דאָס פאַרנאַכלעסיקן איר אַנטוויקלונג און דאָס פאַרשטאַרקן
דעם טירישן מאַגנעטיום, דעם דאָזיקן שליסל פון אונזער דער-
פאָלג אין לעבן און גליק, איז דאָס גרעסטע אומגליק פאַר אַ
מענטש.

זייער אָפט ווערן מענטשן מיט אַן אויסערגעוויינלעכער גייס-
טיקער קראַפּט, פעיקע צו היסטאָרישע, אייביקע טאַטן, צוליב
דעם פאַרנאַכלעסיקן זייער אוצר (דעם טירישן מאַגנעטיום) פאַר-
פאָלן אין דעם גרויסן, געוויינלעכן המון, נישט קענענדיק אַרויס-
קומען אויף דער אויבערפּלאַך, אויף וועלכער זיי וואָלטן געקענט
אַרויסווייזן זייערע פעיקייטן.

דעריבער דאַרף יעדער מענטש, וועלכער שטרעבט צו אַ
בעסערן, קלוגערן לעבן, צו דעם אייגענעם גליק און צו דעם

גליק פון דעם פלד, באקענן די מעטאָדן און אויסנוצן זיין פערזענלעכן איינפלוס אויף אנדערע כדי צו קענען אויספירן אלץ, וואָס פירט צו דעם גליק פון דער מענטשהייט.

די געשיכטע פון היפּנאָטיזם

ביז דעם יאָר 1778 זענען מאַגנעטיזם און היפּנאָטיזם נישט געווען באַוואוסט דעם ברייטן פּובליקום אין אייראָפּע, מיט דעם אויסנאם פון די אינדישע פּאקירן און בראמינען, וועלכע האָבן די דאָזיקע קראַפט שוין פון לאַנג באַנוצט.

ערשט אין 1778 יאָר האָט דר. מעסמער געעפנט אין פאַריז א אומזיסטע שול פון מאַגנעטיזם מיט א פרייען אריינ-טריט פאר יעדן, ווער אינטערעסירט זיך מיט דעם דאָזיקן געגן-שטאַנד. פון דאן זענען מאַגנעטיזם און היפּנאָטיזם געוואָרן אזוי צו זאָגן, אַן עפנטלעך איינגענום.

מעסמער, וועלכער האָט געענדיקט דעם מעדיצינישן פּאקולטעט אין וויען, האָט אויף זיך געווענדעט די אַלגעמיינע אויפמערקזאַמקייט נאָך אין יאָר 1776 מיט זיין דיסערטאַציע וועגן מאַגנעטיזם און דער ווירקונג פון די שטערן אויף דעם מענטשן. קורץ דערנאָך האָט ער געעפנט אַ הייל-אַנשטאַלט, אין וועלכן ער האָט געהיילט מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם, און א סך האַפנונגסלאָזע קראַנקע זענען געוואָרן געזונט.

די ידיעה וועגן די ממש ווונדערבאַרע קוראַציעס איז זיך שנעל פאַנאנדערגעגאַנגען און מעסמער האָט געמוזט עפע-נען אין פיל ערטער אַזעלכע הייל-אַנשטאַלטן.

מעסמער האָט שטאַרק פּראָפּאַגירט זיין הייל-מעטאָדע געבוירן אין 1743 יאָר אין אינשפּאַנג, לעבן דעם באַדענישן, אַלס אַ זון פון אַ חויפט-וואַלד-אויפזעער האָט ער צוזאַמען

מיט געניאלע פעיקייטן געירשנט נאָכן פּאָטער גייצגעריקייט,
אַמביציע און נויגונג צו סעקסועלע ליידנשאפטן און פאַרגעניגט,
אין דאָס האָט אים געשטערט צו זיך שטעלן אויף א געהערי-
קער הויך און איז געוואָרן די סיבה פון זיין פריצייטיקן
פאלן.

ווען מעסער האָט געעפנט זיין הייל-אנשטאַלט האָט ער
זיך געווענדעט צו דער בערלינער און ווינער וויסנשאפטלעכע
אַקאַדעמיעס מיט א ביטע צו באטראַכטן זיין מאַגנעטישע פלי-
סיקייט, אָבער מען האָט אים אפגעזאָגט. דאָן האָט ער אָנגעהויבן
א שאַרפע פּאַלעמיק מיט די אַקאַדעמיעס. אָבער א דאַנק דעם
האַבן זיך ארויסגעוויזן מעסערס פאַרשידענע מיאוסע מצעים
אזוי צ. ב. דאָס פאַרפירן א 17 יעריק בלינד מיידל, וועלכעס
ער האָט געהאַטן ביי זיך פלומרשט צוליב קוראַציע-אוועקן.
צוליב דעם האָט מעסער געמוזט פאַרקאָזן וויען. און ער
האַט זיך באַזעצט אין פאַריז.

דאָ האָט ער ווידער זיך געווענדעט צו דער וויסנשאפט-
לעכער אַקאַדעמיע מיט דער ביטע צו באַטראַכטן זיין מאַגנע-
טישע פליסיקייט, אָבער אויך דאָ האָט מען אים אָפגעזאָגט.
נישט קוקנדיק אויף דעם האָט דאָס פובליקום אים געשענקט
פולן צוטרוי.

מעסער האָט געקויפט אין פאַריז אַ גרויס הויז, איינגע-
אַרדנט אים לוקסוסדיק און עס האָבן אָנגעהויבן שטראָמען צו
אים, אַלטע און יונגע, געזונטע און קראַנקע, אזעלכע וועלכע
האַבן געדאַרפט אַ היילונג, און אזעלכע, וועלכע זענען בלוז געווען
גייגעריק צו זען זיין נייע מעטאָדע.

אָבער צום באַדויערן האָבן צוזאַמען מיט די ידיעות
וועגן זיינע ווונדערלעכע קוראַציעס, זיך אָנגעהויבן פאַרשפרייטן
מיאוסע קלאַנגען וועגן פאַרפירן מיידלעך און נאָך אזעלכע
שיינע זאַכן פון דעם דאָקטאָר, וועלכער האָט נישט געקענט
איינהאַלטן אין צוים זיינע ליידנשאפטן.

דער איינפלוס פון מעסערן אויף די קראַנקע איז געווען
זייער אַ גרויסער. אָבער אזוי ווי אין וויען האָט ער געהאט

צווישן די פראָפעטאָרן פיל גענוער, וועלכע האָבן נישט גע-
וואָלט אָנערקענען זיין מעטאָדע פון היילן. עס האָט זיך דאָ
אויך אנטוויקלט אַ פאלעמיק און ווידער זענען אַרויסגעקומען אויף
דער שיין מעסמערס סעקסועלע מעשים און ער האָט געמוזט
פאַרלאָזן אויף אַ געוויסע צייט אויך פאַריז.

אין דעם מאָמענט, ווען ער איז אַוועקגעפאַרן פון פאַריז,
האָט ער שוין דאָרט געהאט באַדייטנדע תלמידים. דער פעיק-
סטער פון זיי איז געווען דעלאַני, וועלכער האָט תיכף נאָכן
פאַרמאכן מעסמערס הייל אַנשטאַלט, געעפנט אַן אייגענעם און
געהאָט גרויס דערפאַלג.

ווען מעסמערס האָט זיך פון דעם דערוויסט, האָט
ער זיך צוריקגעקערט אין פאַריז און ווידער אָנגעהויבן
היילן מיט מאַגנעטיזם. די פּאָזיטיווע רעזולטאַטן פון זיין
קוראַציע האָבן ענדלעך געווענדעט אויף זיך די אויפמערקזאַם-
קייט פון דעם וויסנשאַפטלעכן קערפער. געלערנטע האָבן פון
אַלע זייטן אָנגעהייבן זיך צונויפפאַרן אין פאַריז, פּדי צו זיין
אויף מעסמערס סעאַנסן. אַלע זענען געווען ערשטוינט פון דער
אויסערגעוויינלעכער קראַפט פון מעסמערס און די ווונדערבארע
רעזולטאַטן, וועלכע האָט געגעבן מאַגנעטיזם.

אין 1775 יאָר האט אַ קעניגלעכער עדיקט באַפילן דער
וויסנשאַפטלעכער אַקאַדעמיע צו באַטראַכטן די דויליאַמעטאָדע,
וועלכע האָט באַנוצט מעסמערס. דאן האָבן די פראָפעסאָרן
באַטראַכט דעם מאַגנעטיזם און זענען געקומען צו דעם פּאָלגנדן
אויספיר:

„אַלע ווונדער פון מאַגנעטיזם זענען אַ רעזולטאַט פון
דער אויפרייצונג פון דעם גערוון-סיסטעם פון דעם מאַרד“.
די פאַרשטייער פון דער אַקאַדעמיע האָבן נישט אָנער-
קענט דעם מאַגנעטיזם און געשטעלט אונטער אַ פראַגע- צייכן
זיין נוצלעכקייט.

אַ באַליידיקטער פון דעם דאָזיקן באַשלוס האָט מעסמערס
פארלאָזט תיכף פאַריז מיט דער זעה מער נישט צוריק
קערן זיך אהין.

דער באשלוס פון דער וויסנשאפטלעכער אקאדעמיע אין דער פראגע פון מאגנעטיזם האָט ארויסגערוּפן א פאַרדרוס ביי די צאלרייכע פאַרערער, שילער און אַדעפטן מעסמערס, און די צאָל פון מעסמערס אָנהענגער האָט געהאַלטן אין איין וואַקסן. אַ גאַנצע רייע פרוּוון און עקספּערימענטן האָבן באוויזן מעסמערס שילער, אַז די כלים און אַפּאַראַטן, וועלכע ער פלעגט באַנוצן, זענען פּולשטענדיק אומנויטיק און דינען בלויז צו אַפּווענדן די אויפּמערקזאַמקייט פון דער אמת'ער סיבה און צו מאַכן געלד, ווייל מעסמער פלעגט זיינע כלים, מכשירים און אַפּאַראַטן אַלס נויטיקע ביי די עקספּערימענטן פאַרקויפן זיינע שילער צו זייער הויכע פרייזן.

דאָן האָבן די שילער זיך איבערצייגט, אַז די גאַנצע מאַגנעטישע קראַפט האָט זיך געפונען אין דעם דאָקטאָר זעלבסט, אין זיין אויסערגעוויינלעכער ענערגיע, אין ווילן און נישט אין זיינע אַפּאַראַטן.

דאָן האָבן זיי אָנגעהויבן צו באַנוצן אַנדערע מעטאָדן און אַנדערע מיטלען, דהיינו זיי פלעגן דירעקט ווירקן אויף דעם מאַרן און אויפרייצנדיק אים, אַרויסרוּפן דעם טירישן מאַג-נעטיזם. דאָס האָט געדינט אַלס אַ איבערצייגנדער באַווייז, אז צו די עקספּערימענטן מיט היפּנאָטיזם דאַרף מען נישט האָבן קיין שום אַפּאַראַטן, אין די, וועלכע פלעגן ווערן באַנוצט דורך מעס-מערן, זענען געוואָרן אַפּגעוואָרפן אַלס פּאָלקאָם איבעריקע. דאָס איז געווען דער איינציקער קלאַפּ, וועלכן האָט באַקומען מעס-מערס לערע.

דער גרעסטער מאַגנעטיזער נאָך מעסמערן איז געווען אין ענדע 18 יאָרהונדערט דער מאַרקוז פיועגרי. ער האָט דער ערשטער באַמערקט אין א בעסערן מעדיזם די פעיקייט פון העל-זען.

פון דאָן אָן האָט דער מאַגנעטיזם פּאָלקאָם געענדערט די מעטאָדע פון באַגיין זיך און האָט אַפילו געענדערט דעם נאָמען.

מען האָט אַפּגעוואָרפן אַלע פרעפּאַראַטן און מכשירים

אַרטערעטנדיק זיי מיט קערפערלעכע באַוועגונגען, איינרייבונגען
און אַנשטרענגונג פונם קוק. די מעטאָדע האָט מען אָנגעהויבן
דערפון היפּאָטיוזם.

דאָס מעדיום עויני

די אינטערעסאַנטע באַמערקונגען פון פיזענר האָבן
אויף זיך געווענדעט די אויפמערקזאַמקייט פון דער אינטעלע-
קטועלער וועלט. אומעטום האָט מען געגרינדעט קרייזען און

געוועלשאפטן, וועלכע האָבן זיך פאַרנומען מיט היפּנאָטיזם
 עקספּערמענטן. אָנחייבנדיק פּון 1820 יאָר האָבן אָנגעהויבן
 ערשיינען פּיל אינטערעסאַנטע ווערק און ביכער וועלכע טראַק-
 טירן וועגן היפּנאָטיזם און מאַגנעטיזם.
 פּון אומעטום האָבן אָנגעהויבן אָנקומען ידיעות וועגן זי-
 יונדער פּון היפּנאָטיזם. אַ גאַנצע רייע ווונדערבאַרע קוראַציעס
 האָט געקרוינט דאָס ווערק און דאָס איז געווען די סיבה פּון
 אַלץ מעג זיך פאַרגרעסערנדיקן צאָל אַדעפטן. געלערנטע
 פּראָפּעסאָרן, פּילאָזאָפּן, דאָקטוירים זענען געווען אָנהענגער פּון
 היפּנאָטיזם. אונטער דער פּאָן פּון היפּנאָטיזם האָבן זיך געש-
 טעלט אַזעלכע פּערזענלעכקייטן ווי דעלאָ, דער נאַטורפּאַרשער,
 דאַפּלאַס, דער מאַטעמאַטיקער, קובי און פּיל אנדערע.
 אין דער געגנוואָרט איז די ווירקונג פּון היפּנאָטיזם סאָל-
 קאַם באַוווּסט און באַשטימט. די אויפרייצונג פּון דעם מאַרן
 און די נערוון פּון דעם היפּנאָטיזירן ביי אַ שטאַרקער פּאַנ-
 טאָניע און אונטער דעם איינפלוס און איינדרוק פּון דעם היפּ-
 נאָטיזער הייסט היפּנאָטיזם.
 די פעיקייט צו היפּנאָטיזירן באַשטייט אין דער קינטיג-
 לעכער אָפּווענדונג פּון דער אויפּמערקזאַמקייט פּון דעם היפּ-
 נאָטיזירטן פּון פרעמדע געגנשטאַנדן און דאָס ווענדן אַלע זיינע
 חושים אויף איין אָנגעוויזענעם געגנשטאַנד.
 די אָנגעשטרענגטע אויפּמערקזאַמקייט רופט צווישן אַ
 צופלוס פּון דער נערוון-סובסטאַנץ צו דעם מאַרן, צוליב
 יאָס סיווערן אָפּגעשוואַכט די נערוון.
 צוליב דער ערשעפּונג פּון דער נערוון-סובסטאַנץ, ווערט
 דער קאָנטאַקט מיט דער אויסערלעכער וועלט איבערגעריסן.
 דער ווילן ווערט אָפּגעשוואַכט און דער מענטש פאַלש-
 אַרונטער דעם איינפלוס פּון דעם היפּנאָטיזער. די אויסער-
 לעכע וועלט און איינדרוקן דערן אויף פאַר דעם היפּנאָטי-
 זירטן צו עקזיסטירן. די נערוון הערן אויף צו מעלדן דעם מאַרן זי-
 איינדרוקן, ער פאַרלירט זיין באַוווּסטיין, דער בלוט-אומלויף
 ווערט אָפּגעשוואַכט, מען היבט אָן פּילן אַ שלעפּערקייט אַלץ

א גרעסערע און א גרעסערע, ביז מען ווערט איינגעשלאפן און
היפנאטיורט.

געווענלעך הערשט איבער אינזער גאַנצן וועגן דער ווילן,
די טאָטן אינזערע זענען אַ רעזולטאַט פון אינזערע פארלאנגען
און שטרעבונגען. ווילנדיק עפעס אויספירן, גיט זיבער דער
ווילן די מוסקולן אַ געהעריקע צאָל נערוון-סובסטאַנץ און דאָן
ווערט דער באַפעל, וועלכער איז געוואָרן ארויסגעגעבן דורך דעם
ווילן, אויסגעפירט דורך איין אָדער עטלעכע טיילן פונם קערפער.
אַ פּערזאָן, וועלכע איז באַשאַנקען פון דער נאטור מיט א
גרויסן אוצר נערוון-סובסטאַנץ, איז בכח איבערגיסן זי אויף
אַ פרעמדן אָרגאַניזם, אַ פרעמדן מאַרך און דאָס רופט אַרויס
אין דעם מאַרך אַ פאַרשטאַרקטן צופלוס פון נערוון-סובסטאַנץ.
היפנאטיוירן הייסט אונטערגעבן אונטער דעם אייגענעם ווילן
דעם ווילן פון דעם היפנאטיוירטן.

היפנאטיוזם האָבן געפאַרשט און פארשן נאך איצט גע-
לערנטע, פּראָפעסאָרן, דאָקטוירים, אָבער קיינער פון זיי האט
נישט באַוווּן צו אויפווייזן די פיזיאָלאָגישע סיבה פון דעם
אַנטשטיין פון דער דאָזיקער קראפט.
פאַקטיש איז געוואָרן פעסטגעשטעלט, אז אונטער דעם
אינפלוס פון היפנאטיוזם קען דאָס מעדיום זען געגנשטאַנדן
און פאַרשידענע פאסירונגען, נישט קוקנדיק אויף דער ווייטקייט
אין די פאַרשידענע שטערונגען.

אין דער געגנוואָרט זענען פאראַן פיל מענטשן וועלכע לייקע-
נען אין דעם היפנאטיוזם, בלויז צוליב דעם וואָס זייער פאַר-
שטאַנד קען דאס נישט באַנעמען. אָבער די צאָל פון די סצעפּ-
טיקער ווערט צערונגען אַזוי ווי שניי אין פּרילינג, ווייל פיל
פאקטן און עקספּערימענטן, וועלכע ווערן דעמאָנסטרירט עפענט-
לעך, ענדערט די אומגלויביקע אין הייסע אָנהענגער פון היפנאטיוזם.
דאָס פעלן פון קריטיציזם אין דער אפשאצונג פון היפ-
נאטישע ערשיינונגען דערגייט שוין אַפּטמאָל צו אַבסורד. מען
פאַרגעסט, אַז דער היפנאטיוזם, אַזוי ווי יעדער זאך אין דער
וועלט, האָט זיינע גרענעצן.

היפּנאָטִיזם איז אַ גרויסע, ריווקע, מעכטיקע און נוצ-
לעכע קראפט, אָבער איז ביז איצט ווינציק אויסגענוצט און
נאָך ווינציקער אויסגעפּאַרשט.

דאָס לעבן פון אַ מענטשן באשטייט פון צוויי אונזעטייל-
באַרע טיילן: מאַטעריעלישער און גייסטיקער. ידי פּאַנאָדערטיילונג
קומט פאַר ביים שטאַרבן און אין היפּנאָט שן שלאָף.
אין א צושטאַנד פון היפּנאָטישן שלאָף באַקומט די גייס-
טיקע זייט אַן איבערמאַכט איבער דער פּיזישער זייט. דער
נערוון-סיסטעם פון דעם היפּנאָטיזירטן איז אין דער העכסטער
שטופּע גערייצט און איז אויף אזויפיל פּילבאַר, אַז ער רעאָ-
גירט אויף איינדרוקן און איינפלוסן, וועלכע בלייבן אין א נאָר-
מאַלן צושטאַנד פּאַלקאַם אומבאמערקט.

אייניגע מעדיומס דערגייען צו דעם, אַז זיי זענען אַלץ
אויסגעצייכנט מיט פאַרמאכטע אָדער פאַרבונדענע אויגן. די
ווייטיקייט שרעקט זיי נישט איבער, ווייל זייער גייסט שוועבט
איבער אַלץ און זיי הערשן איבער דער אומגעבונג, זייענדיק
פּאַלקאַם אומאַפּהענגיק פון דער מאַטעריע.

די דויערהאַפטיקייט פון דעם היפּנאָטישן שלאָף איז א
פאַרשידענע, אייניגע שלאָפן מער ווי 10 שעה, אַנדערע בלויזן
געצייילטע מינוטן.

דער היפּנאָטישער שלאָף ווערט גשוויינלעך איבערגעריס
דורך דעם היפּנאָטיזער.

נאָכן אויפוועקן זיך, געדענקט נישט דער היפּנאָטיזירטער,
וואָס מיט אים איז געשען.

ה י פ נ אָ ט י ז ם .

אַ היפּנאָטישער צושטאַנד איז אַ צושטאַנד פון קאָנצענטרי-
רונג פון דעם געדאַנק אויף איין פאַשטימטן געגנשטאַנד אין
פאַ. קאָמער אינאָלירונג פון דער געגעבענער פּערזאָן פון דער אויסערן
לעכער וועלט. אַזא צושטאַנד טרעפט מען אָפט ביי מאַנש

נערוועישע און שוואַכע אַפילו אָן דעם אנטייל פון דעם היפּ-
נאָטיזער, דאָס רופט מען קאטאלעמסיע, אנאלעזיע און האלד-
צינאָזיע.

דערגרייכן די קונסט פון היפּנאָטיזירן הייסט קענען איבער-
צייגן, צוציען צו זיך און סוגעסטירן דער אומגעבונג צוטרוי
און ליבע.

וועלכע אייגנשאַפטן דאַרף האָבן דער היפּנאָטיזער.

יעדער, ווער שיטרעפט צו אַנטוויקלען די פעיקייט
פון היפּנאָטיזירן, אויסאיבן אָן איינפלוס און סוגעסטירן, דאַרף
ערשטנס ווערן אַ איידעלער, אָן ערלעכער מענטש און קיינמאָל
נישט מיסברויכן מיט דער מאַכט איבער דעם היפּנאָטיזירטן.
היפּנאָטיזירן עמיצן געגן זיין ווילן און אָן זיין איינשטיי-
מונג איז נישט בלויז אומעטיש נאָר ווערט געריכטלעך בא-
שטראָפט.

אויך ווערט באַשטראָפט דאָס סוגעסטירן פאַרברעכנס אָדער
אוממאראַלישקייט.

דער וואָס וויל זיך באַקענען מיט די געהיימיסן פונם
היפּנאָטיזם דאַרף באַהאַנדלען דעם געגנשטאַנד ערנסט, אויב
מען באַהאַנדלט דעם היפּנאָטיזם אזוי ווי אַ שפּילכל, דערגרייכט
מען נישט קיין פּאָזיטיווע, ערנסטע רעזולטאַטן.

נאָר ביי א פּוילן גלויבן פון דעם היפּנאָטיזער און צו-
טרוי פון דעם היפּנאָטיזירטן גיבן זיך איין די עקספּערימענטן.

דער היפּנאָטיזער דאַרף קענען גרינדלעך דעם געגנשטאַנד
און די אַלע מעטאָדן וועלכע ווערן באנוצט.

וואָס גרעסער ס'איז די באַהערשונג פון דעם געגנשטאַנד
אין די זעלבסטזיכערקייט פון דעם היפּנאָטיזער, אַלץ זיכערער
איז זיין איינפלוס אויף דעם היפּנאָטיזירטן.

דאָס מעדיום, וועלכעס גלויבט אין דער קראַפט דער

און קענטניסן פון דעם היפנאָטיזער, גיט זיך אונטער לייכט זיין איינפלוס און דאָן איז נישט שווער אים פאַרהיפּ-נאָטיזירן.

דער היפנאָטיזער דאַרף אין אלץ האָבן אַ איבערמאַכט אי-בער דעם היפנאָטיזירטן און ארויסווייזן אויף יעדן טריט גלייכ-נעוויכט און גייסטיקע רו.

דער טאן פון די רייד דאַרף זיין אַ זיכערער, נישט וואַקל-דיקער, די רייד אליין קלאָר און דייטלעך.

אויסער א שטאַרקן ווילן דארף דער היפנאָטיזער האָבן אַ געווינטן, נישט קיין חרובדיקן אָרגאַניזם און שטאַרקע נערוון איינער פון די הויפט באַדינגונגען פון דערפאַלג און אי-בונגען איז סימפּאַטיע פון דעם היפנאָטיזירטן צו דעם היפנאָטיזער. אין דער צייט פון דעם עקספּערימענט דארף הערש-פאַלקאַמע רו. ריידן מעג בלויו דער היפנאָטיזער אין דערן שטיף, נישט קיין סך, מיט איבערצייגונג, מיט אַ פעסטן טאָן, וועלכער דערקאָוט נישט קיין אָפּשלאָג.

די אַנטשפּרעכנדסטע צייט פאַר די עקספּערימענטן איז אין דער פרי אָדער אין אָוונט. בייטאָג איז נישט גוט צו מאַכן די עקספּערימענטן.

פאר פרויען זענען די עקספּערימענטן אין דער צייט פון מענסטרוואַציע שעדלעך, זיי זענען אויך שעדלעך פאַר פערזאָנען מיט מיט אָן איבערפולטן מאַגן.

דעמאָנסטרירן די עקספּערימענטן מיט איין און דעמזעלבן מעדיעם קען מען העכסטנס דריי מאָל אַ טאָג. דער עקספּערי-מענט דארף געדויערן העכסטנס אַ האַלבע שעה. אין דער צייט פון דעם סעאַנס דארף דער היפנאָטיזער זיין ריין סיי פיזיש, סיי גייסטיק.

עלטערע מענטשן און קינדער גיבן זיך שווער אונטער דעם היפנאָטישן איינפלוס. דער אַנטשפּרעכנדסטער עלטער איז אַ דערוואַקסענער.

פרויען גיבן זיך לייכטער אונטער דעם היפנאָטישן איינ-פלוס איידער מאַנסביל. דאָס ווערט ערקלערט דערמיט וואָס

זייער אָרגאַניזם איז אַ איידעלצערער, א דעליקאַטצערער און זיי באזיצן אַ גרעסערע פילבארקייט. געוועזישע מענטשן איז אויך, לייכט היפּנאָטיזירן.

די פעיקייט פון היפּנאָטיזירן, חזר איך איבער, האָבן מענטשן וועלכע זענען באַשאַנקען מיט אַ שטארקן ווילן און שטארקע גערוון.

פיזיש שוואַכע, אָן ווילן און ענערגיע, מיט צעשוּיבערטע גערוון קענען זעלטן באַאיינפלוסן אַנדערע מענטשן. אויב דאָס גיט זיך איין, איז דאָס ביי מצדיומס גאָך שוואַכערע און קראַנקע. די גויטיקע באַדינגונגען ביי אַ היפּנאָטיזער זענען: אַ שטאַרקער ווילן, זעלבסטזיכערקייט אין די טאַטן און רייד און דער פשוף, וועלכן זיי איבן אויס מיט דער הילף פון די אויגן און דער-שטימע!

וועלכע אייגנשאפטן דאַרף האָבן דאָס מעדיום

מעדיום - הייסט אַ פּערזאָן, וועלכע גיט זיך לייכט און-טער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער. דאָס מעדיום האָט געוויינלעך א קליינעם געווקס מיט זייער פילבאַרע גערוון. די דאָזיקע אייגנשאפטן באַזיצן ייגע מיידלעך און ייגע-לעך, וועלכע פירן אַ גאַרמאַלן לעבן.

מענטשן וועלכע זענען געוויינט צו דיסציפלין צ. ב. זעלבער, האַטראַסן, נזירים, א. א. וו. גיבן זיך אויך לייכט אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער. מענטשן, וועלכע ליידין אויף היסטעריע אָדער כראַנישע קראַנקייטן גיבן זיך נישט אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער.

צעליבאַט (דאָס נישט חרזוגה האָבן) שפילט נישט קיין שום ראלע ביי דערגרייכן די פעיקייט צו היפּנאָטיזירן. ס'איז דערווייזן געוואָרן, אַז דאָס רוב דע-היפּנאָטיזערן און מצדיומס,

זענען חתונה געהאטע מענטשן, וועלכע צייכענען זיך אויס מיט דער מעסיקייט און מיסברויכן נישט מיט די סעקסועלע פארגניגנס. צוטרעטנדיק צו דעם עקספערימענט, דארף דער היפנאָ איבער טיזער איבערצייגן דעם היפנאָטיזירטן וועגן זיין מאָראַלישער איבערמאַכט און דער קראַפט פון זיין איינפלוס.

דער נייטיקער באַדינג פון באַקומען איבערמאַכט איבער דעם מעדיום איז זיין פאָלקאָמע אונטערטעניקונג אונטער דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער. דאָן איז נישט שווער צו סו-געסטירן אים די געווינשענע איינדרוקן, בילדער און באַגריפן.

דער איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער אויף דעם מעדיום איז קענטיק פון דעם ערשטן מאַמענט. אויב מען זעט נישט דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער אויף דעם מעדיום אין פאַרלויף פון 5 מינוט, דארף מען דעם עקספערימענט איבער-רייסן, ווייל די אַרבעט וועט זיין אומזיסט. דאָס מעדיום גלויבט נישט אין דעם היפנאָטיזער. זיין גייסט איז ווידער, שטענדיק און דער ווייטערדיקער קאָמף וועט זיין רעזולטאַטלאָז. צוטרעטנדיק צו די היפנאָטישע עקספערימענטן, דארף דער היפנאָטיזער יעדעס מאָל באַנעצן זיין געזיכט, שטערן און אויגן מיט קאַלטע וואַסער, די הענט זיינע דאַרפן זיין ריינע, טרוקענע, נישט פאַרשויצטע.

מיטלען און מעטאָדן.

ס'עקזיסטירן אַ סך פאַרשידענע מיטלען און מעטאָדן, פון היפנאָטיזירן. די בעסטע זענען פאָלגענדע: דאָס היפנאָטיזירן מיט דער הילף פונם קוק, מיט דער שטימע, באַרירונג, באַווע-גונג מיט דעם קערפער און דאָס סוגעסטירן מיט קלאַנגען.

דער אויסוואַל פון דער מעטאָדע דארף זיין אַנטשפּרעכנד צו דעם טעמפּעראַמענט פון דעם היפנאָטיזירטן. א מעטאָדע.

וועלכע איבט אויס אַ שטאַרקן איינפלוס אויף איין מענטשן.
קען זיין נוצלאָז ביי אַ צווייטן.

אַלע מעטאָדן דאַרפן שטרעבן צו איין ציל. און נעמלעך
צו אַרויסרופן אין דעם נערוון-סיסטעם פון דעם היפּנאָטיזירטן
אַן אויפּטרייסלונג און אויפרייצונג, וועלכע פאַרענדיקן זיך מיט
אַ היפּנאָטישן שלאָף.

דער דאָזיקער צושטאַנד ווערט אַרויסגערופּן דורך די
אויסגעאיבטע איינדרוקן אויף די חושים אין דעם מאַרן
פון דעם היפּנאָטיזירטן.

כדי דער עקספּערמענט זאָל זיך איינגעבן, דאַרף מען
געדענקען אן פּאַלגענדע באַדינגונגען. דער לאַקאָל, אין וועלכן
ס'קומט פאַר דער סעאַנס, דאַרף האָבן אַ טעמפּעראַטור פון 14 ביז
16 גראַד ר. די שוין דאַרף זיך געפינען הינטער דעם היפּנאָטיזער.
דער עקספּערמענט מוז פאַרקומען אין אַ אַבסאָלוטער
רו און שטיקייט. די אַנוועזנדע זיווער דארפן זיך פאַרהאַלטן
רויק, נישט טומלען און נישט ריידן צווישן זיך. דער היפּנאָ-
טיזירטער טאָר נישט באַנוצן פאַר דעם סעאַנס קיין אַלקאָהאָל-
נעטראַנקען.

אויב דער היפּנאָטיזירטער האָט מורא, איז גערירט, גע-
טרויט נישט דער קראַפט און קענטניסן פון דעם היפּנאָטי-
זער אָדער איז בכלל נישט געשטימט געהעריק, דאַרף מען
דעם סעאַנס אָפּלייגן.

דער איבערצייגנדסטער מיטל פאַר א נישט גלויבנדן און
צווייפלנדן מעדיום איז דאָס מאַכן פאַר זיינע אויגן אַ עקס-
פּערמענט מיט אַ צווייטן מעדיום, וועלכעס גיט זיך אונטער לייכט
דעם איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער.

די היפּנאָטישע עקספּערמענטן ווערן געמאכט אַויס-
שליסלעך מיט דער צושטימונג פון דעם היפּנאָטיזירטן.
אַן אָנפאַנגדער היפּנאָטיזער ווערט אָפּטמאָל אין פּאַל
פון אַן אונאַרפּאַלג דער געגנשטאַנד פון א געלעכטער. דאָס
פּובליקום לאַכט פון אים און שפילט זיך אויך ויין קאָשט. ער
ווערט דאן פאַרצווייפלט און רעזיגנירט פון היפּנאָטישע עקס-

פערימענטן, די סיבה פון זיין אונערפאלג איז דאָס ראָב זיין געוויינלעכער אויסזען, זיין געוויינלעכער אויסדרוק פון געזיכט און אויגן און אונזיכערהייט אין זיך זעלבסט. צוליב דעם ראָטן מיר די אָנפאַנגענדע זיי זאָלן ערשטנס דורכשטודירן פאַר דעם שפּיגל זיך זעלבס, זייער אויסזען אויסדרוק פון גע- זיכט און בכלל דעם איינדרוק, וועלכן זיי מאַכן אויף דעם פּובליקום.

דער היפּנאָטיזער דאַרף זיך באַמיען, זיין געזיכט זאָל האָבן עטוואָס אַריגינעלערס, אָבער ערנסטעס, אין דער צייט פון דעם סעאַנס דאַרף מען האָבן אויף דעם געזיכט אַן ערנסטן אויסזען און נישט קוקן אויף די וויצן פון דעם פּובליקום. דער היפּנאָטיזער דאַרף שטיין און פילן זיך אין דער צייט פון דעם סעאַנס איבער דער אומגעבונג.

די מאַגעטישע אַנטוויקלונג ! פון די אויגן.

אַ קאָלטן, באַפעלנדיקן אויסדרוק פון די אויגן קען דער היפּנאָטיזער אַנטוויקלען און באַקומען אויף פּאַלגנדן אופן. אויף אַ בויגן ווייס פּאַפּיר מאַכט מען אין מיטן אַ שוואַרצע רעדעלע, אין דער גרויס פון אַ צענערל. און דעם בויגן הענגט מען אויף אויף הער וואַנט אַזוי, אַז דאָס שייַן זאָל פּאַלן אויף אים, און די שוואַרצע רעדעלע זאָל זיין אויף איין הויך מיט די אויגן.

אין דעם רעדעלע דאַרף מען 3 מאָל א טאָג, אין דער פרי, בייטאָג, און אין אָוונט. זיך איינקוקן 3 ביז 10 מינוט, גישט אַפּרייסנדיק די אויגן, און נישט קוקנדיק אויף אַנדערע זאַכן, קלערנדיק און טראַכטנדיק, אַז מען איז פּאַרנומען מיט אַ וויכטיקער אַרבעט-אַנטוויקלונג פון דער קראַפט פון אויג און דער פעיקייט פון היפּנאָטיזירטן. אַזוי דאַרף מען טון אַלע טאָג אַן אויפהער ביז מען

ערטיקט זיך גענוג שטארק, און מען איז ביכולת האַלטן
אויף דעם געזיכט אין אויגן אַ ערנסטן, קאַלטן און שטרענגן
אויסדרוק.

דאָס איינקוקן זיך אין דער שוואַרצער רעדעלע דאַרף
מען איברייסן, ווי נאָר מען דערפילט אַ איינמאַטערונג און
די אויגן הויבן אָן צו טרערן.

נאָך יעדער איבונג דאַרף מען אויסוואשן די אויגן מיט
קאַלטע וואַסער.

די דאָזיקע איבונגען דאַרף מען איבערחזרן ביז דאָן,
ווען מען זען אָן אַנשטרענגונג און איינמאַטערן די אויגן זיך
איינקוקן אין דער רעדעלע 15 מינוט.

די ווייטקייט, פון די אויגן צו דער רעדעלע דאַרף
זיין נישט גרעסער ווי 1 מעטר. דאָס איז די אנטשפרעכנדסטע
ווייטקייט, נישט צו נאָנט און נישט צו ווייט.

ערשטנס דאַרף דער היפּנאָטיזער זיך פאַרנעמען מיט דער
אנטוויקלונג פון אַ באַפעלנדן אויסדרוק פון געזיכט, און דאָס
קען מען דערגרייכן מיט דער הילף פון די אויבן-אָנגעגעבענע
איבונגען, ד. ה. זיך איינקוקן אין דער רעדעלע. דערנאָך
דאַרף מען אַכטונג געבן אויף די שטימע, זי זאָל זיין ריין,
שטאַרק און אָנגענעם. דער היפּנאָטיזער דאַרף ריידן קלאָר,
איבערזייגנדיק, שאַרף, נישט פּאָנאָדערקלאָפּן די רייד און
נישט פּאַרקירצן.

אויטאָסאָגעיטיע

יעדע לעבנדע באַשעפעניש און איבערהויפט דער מענטש,
איז אַזוי ווי אַ שטאַרקע עלעקטרישע באַטעריע, וועלכע אָנט-
דאָלט אין זיך אַ זייער קינסטלערישע מאַשינעריע, וועלכע
נעמט פּסדר צו פּרישע אייגנדרוקן און וועלכע גיט אַרויס
פּסדר נייע שטראָמען.

אמדיטלעכסטן פילט מען די ריכטונג און אַנשטרענגונג

פון דעם קוק, ווען מען איז גערירט, צופרידן, נידערשלאגן.
שלעכט, אין פעס א. א. וו.

א גרויסער פעס און אויסערגעוויינלעכע פרייד, באווייזט
אויף א גרויסן אוצר טירישן מאַגעטיום. דעם צופלוס און אָפּ-
פלוס פון דעם מאַגעטיום לאָזט זיך לייכט פילן ווען מען
איז גערירט.

דער מענטשלעכער אָרגאַניזם איבט אויס כסדר זיין
איינפלוס אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון טירישן
מאַגעטיום, אונטערליגנדיק פון זיין זייט דעם מאַגעטישן
איינפלוס פון די אומגעבנדע פערזאָנען.

אָבער דאָס רוב מענטשן, נישט וויסנדיק אַבסאָלוט פון
מאַגעטיום, באַנוצט אומבאַווסטזיניק דעם מאַגעטישע איינפלוס,
גיט זיך אויך אונטער. אומבאַווסטזיניק, דעם איינפלוס פון
דער אומגעבונג.

מאַגעטישע שטראָמען פילן מיר, אָבער מיר זעען זיי
נישט. די אָפּשטאַמונג פון אָט די שטראָמען איז ביז איצט אַ
טוד, אין וועלכן אָבער מען דאַרף גלויבן און קענען אויס-
נוצן אונזער גרהיימניספולע קראַפט.

וועלכע אייגנשאפטן האָט אַ מענטש מיט

א קליינעם אוצר פון טירישן

מאַגעטיום.

אַ מענטש מיט אַ קליינעם אוצר טירישן מאַגעטיום איז
אַ טרוקענער און נודנער, זיין אָנוועזנהייט נידועט און מאַטערט
אין. אַזא מענטש איז שטענדיק אומגעדולדיק און גערייצט,
אין אַ שלעכטער שטימונג, קלאַנט זיך שטענדיק אויף אַ אומדער-
פאָלג און אַז ער האָט גישט קיין מול צו מענטשן. די ספּע-
ציפישע אייגנשאפטן פון דעם כאַראַקטער זענען עגאָאיזם,
קליינליכקייט, טאַקטלאָזיקייט, נישטבאַהערשונג פון זיך זעלבסט.

און היציקייט אַנשטאַט קאַלטבלוטיקייט. דאָס פאַרברענגען מיט
אַזאַ מענטשן ברענגט בלויוו שאָדן און פּרלאַוסט פון דעם
טירישן מאַגעטיזם.

וועלכע אייגן שאפטן האָט אַ מענטש

מיט אַ גרויסן אוצר טירישן

מאַגעטיזם.

אַ מענטש מיט אַ גרויסן אוצר טירישן מאַגעטיזם איז
אַנטשלאָסן, ווייס וואָס ער וויל, ווייזט שטענדיק אומעטום אַרויס
זיינע פעסטע איבערצייגונגען, און גייסטיקע קראַפט, שטענדיק
און אומעטום קרוינט דערפאַלג זיינע פּלענער, שטענדיק אונטער-
שיידעט ער זיך פון דעם המון, שטענדיק באַקומט ער אַ וויכ-
טיקן פּאַסטן אין דער געזעלשאַפט.

אַזאַ מענטש צייכנט זיך אויס מיט אַ אויסערגעוויינלע-
כער רו און קאַלטבלוטיקייט אין אַלע לעבנס-פאַלן.

זיין קוק איז אַ ווייכער, אַבער צייכנט זיך אויס מיט אַ
אויסערגעוויינלעכער קראַפט. ווען ער רעדט מיט עמיצן קוקט
ער יענעם אויף זיין שפיץ נאָו. קיינמאָל רייסט ער נישט אי-
בער אין מיטן יענעם רייד; דערט אויס רויק און געדול-
דיק ביז צו ענדע. אין געשפרעך ווייזט ער אַרויס אַ גרויסע
פעסטקייט און אַנטשלאָסנקייט, באַנוצט נישט קיין איבעריקע
ווערטער, קורץ און קלאַר גיט ער איבער זיינע געדאַנקען.
ער איז זייער העפלעך, טאַקטפול און רויק, אַבער דאָס איז
אַ רויקייט פון אַ לייב, וועלכער ווייסט פון זיין כח. זיין אייג-
פלוט אויף מענטשן איז אומבאַגרענעצט. יעדער מענטש,
סיי אַ מאַנסביל סיי אַ פרוי, וועלכער וויל פארשטארקן, אנט-
וויקלען און פּערגרעסערן זיין אוצר טירישן מאַגעטיזם, קען
ביי אַ פלייסיקער אַרבעט איבער זיך זעלבסט דאס דערגרייכן.

די ערקלערונגען פון די טערמינען

אין מאגנעטיזם אין היפנאטיזם ווערן באנוצט פיל טער-
מינען. די וויכטיקסטע פון זיי זענען פאָלגנד א
א היפנאטיזער אדער מאגנעטיזער הייסט אַ מענטש, וועל-
כער פירט אריין דאס מעדיום אין אַ צושטאנד פון היפנא-
טישן שלאָף.

א מעדיום - הייסט אַ פּערזאָן, וועלכע מען שלעפּערט איין.
סוגעסטיע הייסט דער איינפלוס פון דעם היפּנאטיזער
אויף דאָס מעדיום ד. ה. די שטרעבונג צו ארויסרופן ביי דעם
היפּנאטיזירטן געוויסע בילדער, געדאַנקען און געפילן.
זייער פּילבאַרע, זיך לייכט אונטערגעבנדע דעם איינפלוס
פון דעם מאַגעטיזער, מעדיוםס הייסן סענסיטיפּס.

דער אַיינפלוס פון דעם היפּנאטיזער אויף דאָס מעדיום.

די פּאזיטיווע רעזולטאַטן פון דער ווירקונג פון דעם
היפּנאטיזער אויף דאָס מעדיום ווענדן זיך נישט בלויז אן
דער גרינדלעכער קענטניס פון די מעטאדן און געזעצן פון
היפּנאטיזם. נאר אויך אַן דער זעלבסטזיכערקייט פון דעם
היפּנאטיזער.

די טיפּע איבערצייגונג, די זיכערקייט אין זיך און די
קראַפּט פונם קוק שאפן די „מאַגעטישע קראַפּט“.

נאכן באַקענען זיך מיט דער פּערזאָן, וועלכע איז מספּים
אויף ווערן איינגעשלעפּערט, דאַרף דער היפּנאטיזער זען וואס
פאַר א איינדרוק האָט ער געמאַכט. צי ער האָט באַקומען צו-
טרוי, סימפּאטיע און אַכטונג אָדער נישט.

אויב דער מאַגעטיזער שטעלט פעסט, אַז דאָס מעדיום
קוקט אויף אים נישט זייער סימפּאטיש און פּילט נישט קיין
גרויסן צוטרוי, זאָל ער בעסער אַפּרופן דעם סעאַנס, ווייל ער
וועט זיך נישט איינגעבן. דאַגען אויב דער מאַגעטיזער רופּט
אַרויס א פּאָזיטיוון איינדרוק - דאַרף ער טון פּאַלגענדעס:
אויפּמערקזאַם און עקשנות'דיק קוקן צווישן די אויגן פון דעם
מעדיום, קלערנדיק גלייכצייטיק וועגן באַאיינפלוסן און באהערשן
דאָס מעדיום.

דער היפּנאטישער שלאַף ווערט ארויסגערוּפּן דורך דער
איינמאַטערונג פון דעם אויג און אויער. דעריבער דאַרף מען

ווירקן אין דער ריכטונג פון מיד מאכן וואס שנעלער דאס
זען און הערן פון דעם מעדיום.

א היפנאָטיזער, וועלכער באזיצט א שטארקן קוק, א „בא-
פעלנדן“, וועט זייער גיך מאכן מיד מיט זיינע אויגן דעם
קוק פון דעם מעדיום. א איינפאכערער און לייכטערער אופן
פון היפנאָטיזירן באַשטייט אויף איינקוקן זיך פון דעם מעדיום
לאנג און אָן אויפהער אין וועלכע ס'איז העלע בלישטשענדע
זאך אָדער אויף איינהערן זיך אין דעם איינטאָניקן גאנג פון דעם
קעשענע-זייגערל, וועלכן מען דארף צולייגן צום אויער.
איבערצייגנדיק זיך, או דאָס זען אדער הערן פון דעם
מעדיום איז געוואָרן מיד, האנדלט דער היפנאָטיזער אויף
פאלגענדן אופן.

1-טע מעטאָדע

דער היפנאָטיזער קוקט עקשנותדיק מיטן רעכטן אויג אין
משך פון 2-3 מינוט אין דאָס לינק אויג פון דעם מעדיום
(דאס לינק אויג איז מער אונטערגיביק) נאך דעם פארלירט
דאס מעדיום די פעיקייט פון אָפגעבן זיך אַ קלאָרן דין
וחשבון פון אלץ, וואס עס טוט זיך מיט אים און ארום אים
און דער אויסדרוק פון זיינע אויגן ווערט אומרויק - בלישטשענ-
דיק. דאָס אלץ קומט פאר שטייענדיק. דערנאך זעצט מען
אויס אַוועק דאָס מעדיום אויף אַ באקוועמן שטול אדער מען לייגט
אים אַוועק אויף אַ אַטאָמאָנע אדער בעטל. דער קערפער פון
מעדיום דאַרף נישט זיין מיט קיין שום זאך קרעמפירט, נישט
מיט קיין גאַרסעט, נישט מיט קיין פאס, נישט מיט קיין האַרטן
קלאָנער.

זי דארף ווערן געמאכט אין דער פאָלקאָמער שטילקייט
ביי אַ מעטיק ליכטיגייט.
דער היפנאָטיזער זאָצט זיך אַנטקעגן, דעם מעדיום, נעמט

אָן זיינע ביידע הענט ביים פּוּלס. דריקט אים עטוואָס צו, און קוקנדיק עקשנותדיק אין די אויגן, רעדט ער: איך היפּנאָטיזיר אייך! שלאַפּט!

קלערנדיק וועגן איינשלעפּערן דאָס מעדיום, שטרענגט אָן דער מאָגעטיזער גלייכצייטיק זיין גאַנצע ענערגיע אויף דעם געדאַנק, אַז דאָס היפּנאָטיזירן מוז זיך אומבאַדינגט איינגעבן און אַז דאָס מעדיום וועט געוויס איינשלאַפּן.

די איבערצייגונג פון דעם היפּנאָטיזער מוז זיך אַרויס-ווייזן אויף יעדן שריט, און באַוועגונגען, זשעסטן, ריידן און קוקן: „איך היפּנאָטיזיר אייך! איר העט איינשלאַפּן! איר מוזט איינשלאַפּן! אייער שלאַף וועט דויערן 10—15 מינוט, דערנאָך וועל איך אייך אויפוועקן, אייער געזונט וועט דאָס נישט ברענגן גען קיין שאַרן! שלאַפּט! קלערט וועגן שלאַף!“

די דאָזיקע זאַצן חורט מען איבער עטלעכע מאָל ביז דאָס מעדיום ווערט שלעפּעריק.

„טראַכט נישט! קלערט נישט וועגן אַ ווידערשטאַנד, נאָר וועגן שלאַף!“

נאָך 10—15 מינוט, ווען מען דערפילט אונטער די פינגער אַ העכערונג פון דער טעמפּעראַטור, לייגט דער היפּנאָטיזער זיך די הענט אויך דעם מעדיוםס אַקסלען און חורט איבער עטלעכע מאָל שאַרף, קלאַר און אַנטשלאַסן: „קלערט נאָר וועגן שלאַף“, דערנאָך מאַכט ער עטלעכע פּאַסן אין דער לענג פון דעם מעדיוםס הענט, אָנהייבנדיק פון דעם אַרם און ענדיקנדיק אויף די שפיץ פינגער, גלעטנדיק דערביי דעם אָפענע טייל האַנט פון דעם מעדיוםס.

נאָך 5—6 מינוט לייגט דער היפּנאָטיזער אַוועק די הענט אויף דעם קאָפּ פון מעדיוםס און רייבט לייכט, פאַמעלעך מיט די קליינע פינגער דעם שטערן פון דעם מעדיוםס. דאָס דאַרף געדויערן 2 ביז העכסטנס 5 מינוט.

צום סוף נעמט דער היפּנאָטיזער מיט זיין לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון מעדיוםס ביים פּוּלס, און זיין רעכטע האַנט, וועלכע איז געווענדעט מיט דער אָפענער לאַדאָן צו די אויגן פאָן

דעם מעדיום, הייבט ער אויף הויך איבערן קאפ און הייסט זיך איינקוקן אין מיטן האנט.

10-15 מאל הייבט ער אויף אין לאזט אראפ די האנט. סאָדערנדיק פון דעם מעדיום אז עס זאל אָן אויפהער זיך איינקוקן אין מיטן האנט און נאָכפאלגן איר מיטן קוק אין אלע אירע באַוועגונגען.

דאן זאָגט דער היפּנאָטיזער שטיל, אָבער אַנטשלאָסן און שאַרף: „שלאָפט איין! שלאָפט! שלאָפט!“ און די אויגן פון דעם מעדיום מאַכן זיך צו און דער היפּנאָטיזירטער ווערט אַנטשלאָפּן.

2- ט ע מ ע ט א ד ע

מען הייסט דעם מעדיום זיך איינקוקן אין א העל-שיינענ-דיקע זאך. מייסטנס ווערט באַנוצט צו דעם אַ האַנט-שפיגעלע. מען זעצט אַוועק דאָס מעדיום אויף אַ באַקוועמן שטיל אָדער מען לייגט אים אַוועק אויף אַ אַטאָמאָנע: דער אָרגאַניזם פון דעם מעדיום דאַרף נישט זיין צוגעדריקט מיט אַ גאַרסעט, אָדער פאַס, אָדער אַ קאַלנער.

הינטער דעם מעדיום פּרייצעס שטעלט מען אַוועק אַ לאַמפּ, וואָס זיין שייך שלאָגט זיך אָפּ אין שפיגל און דאַרף לייכטן גלייך אין דעם מעדיום אויגן. אויפן שפיגל מאַכט מען אַ שוואַרצן פּונקט.

דער היפּנאָטיזער נעמט אָן ביי זיין לינקער האנט די רעכטע האנט פון מעדיום ביי דעם פּוילס, און אין זיין רעכטער האנט האַלט ער די שפיגעלע, וועלכע ער פירט פון אויבן אַראָפּ און פון אונטן אַרויף, איבערחזרנדיק די זעלבע זאַצן וועלכע ווערן געבראַכט אין דער ערשטער מעטאָדע, און פאַ-דערנדיק פון דעם מעדיום עס זאל אָן אויפהער נאָכפאלגן דעם שוואַרצן פּונקט אויף דער שפיגעלע.

מיר חזרן איבער, אז דאס שייך דאַרף פאַלו אויף דער

שפיגעלע און דייטלעך זיך אָפּשלאָגן איז די אויגו פון דעם היפּנאָטיזירן.

דאָס איינקוקן זיך אין דעם שפיגעלע קען דויערן ביז 30 מינוט. אויסער די זאַצן, וועלכע זענען אָנגעגעבן אין דער ערשטער מעטאָדע און וועלכע ווערן אַרויסגעזאָגט דורכן היפּ-נאָטיזער, דארף מען נישט מאַכן קיין שום פּאַסן און איינרייבונ-גאָן. ווען דאָס מעדיום מאַכט צו די אויגן און הערט אויף זיך איינקוקן אין דעם שוואַרצן פּונקט אויף דעם שפיגעלע, איז עס אַ באַווייז פון אַ היפּנאָטישן שלאָף און די מאַניפּוליאַ-ציעס מיט דעם שפיגל ווערן איבערגעריסן.

3-טע מעטאָדע

דאָס מעדיום זעצט מען אַוועק ביי אַ קליינעם קיילעכ-דיקן טישל מיט דעם פנים צו דעם שיין פון אַ לאַמפּ. אָדער עלעקטריע אָדער גאז. אויפן טישל לייגט מען אַוועק אַ בויגן ווייס פּאַפּיר מיט אַ שוואַרץ פינטל אין דער מיט. דער היפּ-נאָטיזער זעצט זיך מיט די פלייצעס צו דעם שיין, נעמט אָן ביידע הענט פון דעם היפּנאָטיזירטן ביי דעם פּולס, באַפעלן-דיק אים זיך איינקוקן אָן אויפהער אין דאָס שוואַרצע פינטל אויף דעם פּאַפּיר.

דער היפּנאָטיזער קוקט עקשנותדיק אין דעם מעדיומס נעזיבט און הייסט אָפּט און דייטלעך, קאָטעגאָריש טראַכטן וועגן שלאָף. נאָך 15-20 מינוט, ווען עס ווערט קענטיק אַ שלעפּעריקייט, פאַרמאָגן זיך די אויגן פון דעם מעדיום. דער היפּנאָטיזער חורט איבער: „ווערט אַנטשלאָפּן! איר מוזט אַנט-שלאָפּן ווערן.“ און דאָס מעדיום שלאָפּט איין.

4 - ט ע מ ע ט א ד ע

די מעטאָדע באַשטייט אויף מיד מאַכן דאס אויער מיט דער היילף פון דעם איינטאָניקן גאַנג פון דעם וואַנט-זייגער. דאָס דאַרף מען מאַכן אין אַ צימער, אין וועלכן ס'הענגט אַ זיי-גער, אָפּהיטנדיק אַ אַבסאָלוטע שטילקייט. דאָס מעדיום זעצט זיך באַקוועם אין אַ שטיל מיט די פּלייצעס צו דעם זייגער; דער היפּנאָטיזער, שטייענדיק הינטער דעם מעדיום, לייגט אַרויף זיינע הענט אויף דעם קאָפּ פון דעם היפּנאָטיזירטן אויף אַזאַ אַרט, אַז די מיטעלע פינגער פון די הענט געפינען זיך ביי די שלייטן און הייסט טראַכטן נאָר וועגן שלאָף.

„הערט זיך צו צו דעם זייגער! פאַרטרייבט אַלע געדאַנ-קען און קלערט נאָר וועגן שלאָף. אויב איר קענט נישט אָפּטרייבן די זייטיקע געדאַנקען, ציילט דעם גאַנג פון דעם זייגער. שלאָפט איין! איר מוזט איינשלאָפּן! חורט איבער דער היפּנאָטיזער. אין 10-15 מינוט ווערט דאָס מעדיום נאַכגיביק צום איינשלאָפּן. דאַן פאַרשטעלט דער היפּנאָטיזער מיט דער רעכטער האַנט די אויגן פון דעם מעדיום און מיט דער לינקער נעמט ער אָן די לינקע האַנט פון דעם מעדיום ביי דעם פּוקס און אין משך פון אַ פּערטל שעה בייט ער נישט די פּאזיציע און שווייגט.

דערנאָך לאזט אָפּ דער היפּנאָטיזער די לינקע האַנט פון דעם מעדיום, און מיט זיין אייגענער רייבט ער אָן לייכט דעם לינקן שלייף פון דעם מעדיום. נאָך עטלעכע מינוט איינרייבונגען נעמט ער אראָפּ די רעכטע האַנט פון דעם מעדיוםס אויגן און אויב די אויגן בלייבן פאַרמאַכט, איז דאָס אַ באַווייזן פון אַ היפּנאָטישן שלאָף.

וועגן פאשדענע אופנים

פון היפּנאָטיזירן.

†

עס זענען פאַרען און מעטאָדן זייער פיל מיטלע

צו היפּנאָטיזירן. די לייכטסטע און די בעסטע לויט זייערע רע-
זולטאַטן זענען די אויבן אָנגעגעבענע. דער אָנפאַנגענד היפּ-
נאָטיזער וועט נישט תיכּף און נישט שטענדיק קענען איינשרע-
פערן אָדער היפּנאָטיזירן, ווייל די קראַפט פון דעם מאַגנעטי-
זער וואַקסט פּאַראַלעל מיט דער פּראַקטיק. היפּנאָטיזם און
מאַגנעטיזם שאַפן איין גאַנצהייט. נאָר אַנטוויקלענדיק דעם איי-
גענעם מאַגנעטיזם, ענערגיע, קראַפט פון ווילן און אויסדויער-
האַפט קען מען ווערן אַ שטאַרקער היפּנאָטיזער.

דערפאַלג ווערט דערגרייכט דורך אויסדויער .

נטוויקלט אייער ווילן, אייער ענערגיע, אייער גייסטיקע
קראַפט און דאָן וועט איר דערגרייכן אויסגעצייכנטע רעזול-
טאַטן אויף דעם געביט פון דיפּנאָטיזם.

צוזאַמען מיט דער אַנטוויקלונג פון די דאָזיקע כּחות
וועט איר אומבאַדינגט דערגרייכן דאָס גליק, קענענדיק באַאיי-
פלוסן מענטשן און אויסנעצן דעם איינפלוס.

אויב מען וויל ווערן אַ שטאַרקער היפּנאָטיזער, דאַרף
מען דאָס וועלן מיט דער גאַנצער נשמה, מען דאַרף אָן אויפ-
הער שטרעבן צו דעם, מען דאַרף נישט אַראָפּגיין פון דעם
וועג קיין איין מינוט. מען דאַרף זיך באַהערשן, מען דאַרף
אפּטרייבן די שרעק פאַר אַ עפּנטלעכן אַרויסטריט, מאָן דאַרף
האַנדלען שטענדיק דרייסט און אָפּנהערציק.

דער מענטש וועלכער קען נישט באַהערשן זיינע חסרונות
און שלעכטע געווינהייטן, וועט נישט קענען באַאיינפלוסן
אַנדערע.

אויספרוון זיין מאַגנעטישע קראַפט דאַרף מען אויף זיך
אַליין: די פּראָבע דאָס איז באַהערשן די אייגענע שלעכטע
געווינהייטן און חסרונות, די קראַפט פון דעם היפּנאָטיזער באַ-
שטימט אין מאַראַלישער ריינקייט און איבערוויכט איבער דער
אומגעבונג.

דער היפּנאָטיזער דאַרף נישט רויכערן, טרינקען, שפּילן
אין קאַרטן און זיך נישט איבערגעבן דער אויסגעלאַסנקייט.
יעדער מענטש מיט אַ שוואַכן ווילן, וועלכער איז אַ

שקלאָף פון זיינע אייגענע ליידנשאַפטן, קען מיט דער היף פון אויטאָסוגעסטיע זיך ענדערן, זיך אָפּטרייסלען פון די שלעכטע געווענהייטן, דערגרייכן גליק און פאַרוונדערן די אוימגעבונג, קרובים און פריינט מיט זיין מאַראַלישער אויפלעבונג און ווערן אַ שטאַרקער מענטש.

דאָס איז צוגענגלעך פאַר יעדן, אין וועמען עס געפינט זיך נאָך אַ פּונק פון ווילן און אמביציע. פאר טויגעניכטן דאַרף מען האַלטן די מענטשן וועלכע האבן אינגאנצן נישט קיין ווילן און אמביציע, אָבער זיי זענען לעבעדיקע מתים.

דער, ווער ס'האַט זיך איבערצייגט אין זיין אונפֿעיקייט צו היפּנאטיזירן און ווירקן אויף דער סביבה, דאַרף מספּים זיין מיט זיין גורל, צו זיין ביזן סוף פון לעבן אָפהענגיק פון אַנדערע און נישט פרווון קיין זעלבסטשטענדיקע עקזיסטענץ. דעריבער ראַט איך אייך נישט קוקן אויף די ערשטע מיסערפֿאַלגן און אויסדויערן אויף דעם וועג צו דער אָנט-וויקלונג פון דעם גייסט און ענערגיע. ווייל דאָס לעבן אן די דאזיקע אייגנשאַפטן איז פשוט אונערטרעגלעך.

וואָס שווערער ס'קומט אָן די אַנטוויקלונג פון דער ענערגיע, זעלבסטבאַהערשונג, דריסטקייט און זעלבסטזיכערקייט (די דאָזיקע אייגנשאַפטן זענען נויטיק פאר דעם היפּנאָטי-זער), אַלץ מער פילט מען זייער פעלן. נישט האָבנדיק די אייגנשאַפטן איז מען גייסטיק אַרעם און מען לעבט אַ לעבן פון אַ געוויקס, מען וועגעטירט, און נישט מען לעבט אַ לעבן פון אַ אינטעליגענטן מענטש.

וואָס שווערער ס'איז דערגרייכן די אויבנאויסגערעכנטע, לעבנסנויטיקע מעלות אַלץ שטאַרקער עקשנאָר-זדיקער דאַרף מען זיך פאַרנעמען מיט דער זעלבסטערציאונג און דער אָנט-וויקלונג פון דער ענערגיע, ווילן און זעלבסטזיכערקייט.

דאָס איז נויטיק פאר יעדן, ווייל באַהערשנדיק זיך זעלבסט, וועט זיי נישט שווער צו באאיינפֿלוסן אַנדערע.

וואָס קען מען פאַרלאַנגען פון דעם

היפּנאָטיזירטן

ביי די ערשטע היפּנאָטישע איפּונגען דאַרף מען דאָס מעדיום נישט געבן קיין צופיל קאָמפּליצירטע אויפגאבן. דער אָנפאַנגער דאַרף זיך באַגניגען מיט אַ גוטן רעזולטאַט, פון די איינפאַכסטע אויפגאבן: „שטעלסט זיך! זעצט זיך! זינגט! הייבט אויף די רעכטע האַנט! לאָזט אַראָפּ די לינקע פוס! א. א. וו.“

א אַנפאַנגענד מעדיום דאַרף נישט שלאָפן לענגער ווי 5 מינוט, אָבער די איפּונגען דאַרף מען מאַכן אַלע טאג. מיט דער צייט קען דער שלאָף זיין אַ לענגערער, אָפּגעגענגיק פון דעם וואס פאַר אַ ווירקונג עס האָט אויף דאָס מעדיום, ווייל די ווירקונג קען זיין אַ פאַרשידענע: אייניקע פילן נאָך אַ היפּנאָטישן שלאָף אַ אַלגעמיינע מידיקייט, און אַפאַטיע, אַ געוויסע דערדריקונג. אַזעלכע מענטשן שאַדט דער היפּנאָטישער שלאָף און מען דאַרף מיט זיי נישט מאַכן קיין איפּונגען.

אַנדערע פאַרקערט, זענען נאָך אַ היפּנאָטישן שלאָף פריש, ענערגיש, געזונט און צופרידן. דער היפּנאָטישער שלאָף ברענגט זיי נישט קיין שום שאַדן און איפּונגען קען מען מיט זיי מאַכן זייער אפט.

וואָס לייכטער און שגעלער די היפּנאָטיזירטע פערזאָן ווערט אַנטשלאָפן, אַלץ ווינציקער שעדלעך אַזוי פאַר איר דער היפּנאָט און פאַרקערט, אַ שווערע איינשלאַפערונג און אומבאַדינגט שעדלעך פאַר דעם מעדיום.

דאָס ערוואַכן פון דעם מעדיום

דאס ערוואַכן פון דעם מעדיום דאַרף נישט זיין קיין

פּלוצלינג

א שטארקע פרוצלינגע אויפוועקונג פון דעם מעדיום פירט צו א אַנמאַכט רחלשות) אונקאנוולאסיעס, אין בעסטן פאל צו קאַפּ-ווייטאַק. כדי צו אויסמיידן אַזעלכע אומאַנגענעמע פאַלגן פון אַ שלעכטן אויפוועקן דאָס מעדיום גיבן מיר די מעטאדן פון וועקן.

די מעטאדן פון וועקן דאס מעדיום

דער היפּנאָטיזער נעמט אָן דעם מעדיוםס ביידע דזענט און זאָגט זײַך, געלאָסן און איידל: „וועקט זיך אויף“, דערביי האַלט ער ביידע הענט פון דעם מעדיום ביי דעם פולס אין משך פון 2-3 מינוט און דערנאָך לייגט ער אוועק דעם מעדיוםס הענט. אויב דאָס מעדיום האָט זיך נישט אויפגע-וועקט, מאכט דער היפּנאָטיזער א לייכטן פּאַס, לייכט אינערייבנ-דיק פון אויבן אראָפּ די האַלז און דעם חוט השדרה, רייבט איין אויך 5 מאל דעם שטערן און חורט איבער, „וועקט זיך אויף, שלאָפט נישט“ און דאָס מעדיום וועקט זיך געוויינ-לעך אויף.

וואָס לייכטער דאָס מעדיום שלאָפט אַיין, אלץ לייכטער איז אים אויפוועקן און פארקערט אויב דאָס איינשלעפּערן דעם מעדיום איז אנגעקומען שווער, וועט זיין שווער דאָס אויפוועקן.

דעריבער איז נישט געווננשן צו היפּנאָטיזירן צופיל ווי-דערשטענדיקע פּערזאָנען, כדי אויסמיידן ביים וועקן זיי גרויסע אומאַנגענעמלעכקייטן.

די איבונגען דארפן נישט געדויערן זייער לאַנג, ווייל דאָס אויפוועקן וועט זיין פאַרבונדן מיט גרויסע שוועריקייטן. אויב נישט קוקנדיק אויף די אויבנאַנגעוויזענע אָנגענו-מענע מיטלעך, וועקט זיך דאָס מעדיום נישט אויף, אדער אויב דעם אויפוועקן באַגלייטן היסטערישע אטאַקן (פון געוויין אדער געלעכטער), דאַרף מען דעם היפּנאָטיזירן ארויסטראָגן

אויפן פרייען דרימל, געבן אים עטלעכע שלונגען געצוקערטע
וואסער מיט פאָמערנאָנצן-סאָק, דערנענטערן צום נאָז אָדעקאָ-
לאָן אָדער ספּעציעלע זאַלצן, וועלכע מינטערן אָפּ. דאָס גענוג
צום אויפוועקן און דאָס מעדיום קומט ביסלעכווייז צו זיך,
קערט זיך אים צו דעם נאָרמאַלן צושטאַנד.

וואָס פּילט דער היפּנאָטיזירטער

צום אנהייב פילט דאָס מעדיום אַ אָפּשוואַכונג, אַ שוועריקייט
אין די גלידער און אַ שלעפּעריקייט.

די ברעמען מאַכן זיך צו, אָבער דאָס באַוויסטזיין און
די געפילן זענען פּאַרקאָמע; בלויו דער ווילן ווערט ביסלעכ-
ווייז שוואַכער און שוואַכער. עס הערט אַ געשפרעך אָבער עס
איז נישט אימשטאַנד צו מאַכן אַ באַוועגונג, ווייל עס איז
אונטער דעם. איינפלוס און מאכט פון דעם היפּנאָטיזער. דער
קוק ווערט שוואַך, עס האָט נאָך דאָס באַוויסטזיין, אָבער עס
פּאַלגט אַ פּאַלקאָמע פּאַסייוועט און פּאַרלוסט פון דעם ווילן.
דערנאָך פּילט דאָס מעדיום אַ פּאַלקאָמע אפּשוואַכונג, אָבער
הערט נישט אויף צו הערן. ענדלעך פּאַרלירט עס דעם קאָג-
טאַקט מיט דער אויסערלעכער וועלט.

עס קומט אַ צושטאַנד אין וועלכן ער פּילט בלויו די
באָרירונג פון דעם היפּנאָטיזער. הערט בלויו זיין שטימע -
די פּערזאָן פון דעם היפּנאָטיזער האט אים פּאַרשטעלט די
וועלט.

צום סוף קומט אַ סאָמנאָמבוליסטישער צושטאַנד
נאָך אַ טיפּן היפּנאָטישן שלאָף געדענקט דאָס מעדיום
בלויו די ערשטע מאמענטן, די איבעריקע צייט איז אַ ווייסע
בלאָט, ווייל דער היפּנאָטיזירטער געדענקט נישט, וואָס
עס האט זיך געטאן מיט אים און ארום אים אין דער צייט
פון דעם שלאָף.

דאָס סוגעסטירן אין דער צייט פון דעם היפּנאָטישן שלאַף

דאָס סוגעסטירן דאָס מעדיום אין דער צייט פון דעם היפּנאָטישן שלאַף איז זייער לייכט, ווייל דער היפּנאָטיזירטער פאַרלירט די פרייהייט פון די באַוועגונגען און די ענערגיע און גיט זיך אונטער שטופּנווייז דעם איינפלוס פון דעם היפּ-נאָטיזער און נעמט איבער זיינע געדאַנקען. אין גרעסטן טייל פאַרן הערט דאָס מעדיום בלויז דעם היפּנאָטיזער, די איבע-ריקע עקזיסטירן פאַר אים נישט.

אזוי ווי דער היפּנאָטיזירטער פאַרלירט זיין ווילן און ווערט פאַלקאָם באהערשט דורכן היפּנאָטיזער, איז אַ פאַרשטענד-לעכע און נאַטירלעכע זאַך, אז די געדאַנקען און פאַרלאַנגען פון דעם היפּנאָטיזער קומען צו צו דעם מח פון דעם מעדיום, וועלכעס ערפילט זיי מיט דער גאַנצער גרייטקייט אין אונ-טערגרייכט אלע באַפעלן פון דעם היפּנאָטיזער.

אין דעם ליגט דער גאַנצער עצם פון היפּנאָטיזם.

די היפּנאָטישע סוגעסטיע איז א 3-פאַכיקע:

א. די סוגעסטיע פון באַוועגונגען.

ב. די סוגעסטיע פון איינדרוקן (האַלוצינאַציעס).

ג. די סוגעסטיע פון אַקטן (קאָמפּליצירטע טעטיקייט).

סוגעסטירן קען מען אָדער אין א סאָמנאַמבוליסטישן צו-שטאַנד, אָדער אויף דער וואָר (אן איינזלעפערן).

אַין אַלעטאַרגישן צושטאַנד רעאַגירט נישט דער מח

אויף דער סוגעסטיע. היפּלאָז איז אויך די סוגעסטיע אין

דעם צושטאַנד פון האַלוצינאַציע אדער נאַטירלעכן שלאַף.

אין סאַמנאַמבוליסטישן צושטאַנד האָט דאָס מעדיום אַלע

זושים אָנגעשטרענגטע און אויסערגעווענלעך פילבאַרע. עס

פעלט אים בלויז ווילן און אינציאַטיוו; דער ווילן און איני-

ציאַטיוו גייט ארויס פון דעם היפּנאָטיזער און זענען דער

ערשטער זון דער איין און איינציקער איינפלוס.

סוגעסטיע פאַדערט נישט קיין זייער טיפן היפּנאָטישן

שלאף. דער שלאף קען זיין זייער לייכט א איבערגאנגס-צושטאנד פון וואכזאמקייט ביז היפנאטישן שלאף. די סוגעסטירטע טאטן ווערן דורך דאָס מעדיום גע-ווענלעך תיכף אויסגעפירט אין היפנאטישן שלאף, אָבער מען קען אויך סוגעסטרירן טאָטן, וועלכע דארפן ווערן אויסגעפירט נאך דעם אויפוועקן זיך פון דעם היפנאטישן צושטאנד.

דער היפנאטישער צושטאנד

דער איינפלוס פון דעם היפנאטיזער אויף דאָס מעד-יום נאָכן אויפוועקן זיך הייסט היפנאטישער צושטאנד. נאכן איבעררייסן דעם היפנאטישן שלאף הערט נישט אויף די מאכט און איינפלוס פון דעם היפנאטיזער אויף דאָס מעדיום, פארקערט, פארשטארקט זיך און פארפעסטיקט זיך אויב דאָס איינשלעפערן חזרט זיך איבער אפט. ווען דער איינפלוס פון דעם היפנאטיזער איז געווארן גענוג דויערהאפטיק און שטארק, קען דער היפנאטיזער סוגעס-טירן מיט א פאזיטיוון רעזולטאט סיי אויף דער וואר, סיי אין א היפנאטישן שלאף.

אויטאָסוגעסטיע

סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע זענען באווסט פון די פלעסטיע צייטן, אין די פארגאנגענע יארהונדערטן פלעגן מענטשן זיך באנוצן מיט דער דאזיקער געהיימניספולער קראפט אומבאווסטזיניק. און אויב ס'פלעגן טרעפן פאלן נון א געהע-דיקער באנוצונג פון דער היפנאטישער קראפט, פלעגט מען יעדנפאלס דאָס מאַכן אן קיין שום סיסטעם. יעדער פון אונז באַזיצט א באהעלטענע אינערלעכע קראפט און אַ פעיקייט צו סוגעסטרירן און אויסאיבן א איינפלוס

אויף זיך אליין. פאר יעדן פון אונז איז צוגעגלעך די אנט-
וויקלונג פון דער דאָזיקער קראַפט, און דאָס קען מען דער-
גרייכן ביי פסדרדיקע באַמיונגען, אָפהיטן אַלע פּללטים, עצה
און אַנווייזונגען און מיט אַפטע איבונגען.

אַלע און אַרע געפּי. געדאַנקען און פאַרלאַנגען זענען א
פּראָדוקט פון אונזער באַוווסטזיין און פאַרשטאַנד, און זייער
אויסוירונג איז אָפהענגיק אָן אונזער ווילן און ענערגיע.

דאָס רוב פון אונזערע אומגליקן איז אַ רעזולטאַט פון
אונזער אומפּעיקייט צו באַהערשן אונזערע ליידנשאפטן און
אונטערגעבן זיי אונזער ווילן און פאַרשטאַנד.

און צי קענען מיר אַנרופן גליקלעך דעם שקלאף פון
זיינע אייגענע ליידנשאפטן, וועלכער קען נישט באַהערשן זיינע
טירישע אינסטינקטן?

די באַהערשונג פון די נידעריקע אינסטינקטן, ליידיג-
שאַפטן, געווענהייטן און פאַרלאַנגען, קאָסט א סך מי, אַרבעט
איבער זיך און ענדלעך, אויב מען וויל דאָס מיט א אמת,
דערגרייכט מען דעם געוונשענעם ציל: די הערשאַפט פון
דעם גייסט איבער דעם קערפער.

גרויס איז יעדער, ווער עס קען אונטערגעבן זיינע
ליידנשאפטן און זיינע חושים דעם פאַרשטאַנד און ווילן.

א גליקלעכע עקזיסטענץ איז מעגלעך נאָר ביי אַ אויסגע-
איבער פעיקייט פון אויטאָסוגעסטיע. אויטאָסוגעסטיע גיט אַלץ,
זי איז אומבאַדינגבאר.

דער מענטש, וועלכער קען באַאיינפלוסן זיך זעלבסט,
קען לייכט אַרויסרייסן מיט די וואַרצלען אלע זיינע שלעכטע
געווענהייטן און נייגונגען, באַהערשט לייכט זיינע חושים, וויס
נישט וואָס איז זאָרג, וואָס איז אומעט, עס שרעקן אים נישט
אפ קיין שום שוועריקייטן, קען באַפעלן און באַהערשן נישט
בלויז זיך, נאָר אויך די אומגעבונג, איז אַנטשלאָסן אין זיינע
טאַטן, זייער רויק און זיכער אין זיך אליין, מיט איין וואָרפ
ער קען זיך האַלטן פאר אַ גליקלעכן, און דאָס גליק האָט ער
ערגרייכט א דאַנק אויטאָסוגעסטיע.

ס'איז באוואוסט, אז די זעלבסטהערשונג און גייסטיקע גלייכגעוויכט, אנטשלאסנקייט און זעלבסטזיכערקייט זענען די פונדאמענטן פון גליק, און די דאזיקע אייגנשאפטן באקומט מען דורך אויטאסוגיסטיע.

מענטשן וועלכע באזיצן די אויבנאנגעגעבענע מעלות ציען צו אנדערע און, אזוי צו זאגן, באהערשן די אומגעבונג. אזעלכע גליקלעכע זענען צום באדויערן פאראן זייער ווינציק, נישט קוקנדיק אויף דעם, וואס יעדער מענטש באזיצט א באהאלטענע פעיקייט צו באאיינפלוסן און ווירקן מיט סוגעם-טיע און יעדער איז אין א געוויסער מאָס פאראַלעל מיט דער אַנטוויקלונג פון זיין ווילן און פארשטאַנד, אימשטאַנד צו אַנט-וויקלען אין זיך די דאזיקע פעיקייט.

די באגאבונג פון היפנאטישער קראפט און איינפלוס אויף דער אומגעבונג מיט דער הילף פון סוגעסטיע באזיצט יעדער אין א גלייכער מאָס, סיי אַ פרוי, סיי אַ מאַנספערזאָן, דאס געשעכט שפילט דאָ נישט קיין שום ראל.

די גליקלעכע מענטשן, צי וועלכע אַנדערע גארן זיך אונטערגעבן אונטער זייער איינפלוס, און אויספירן זייערע פאַרלאנגען, וועלן שטענדיק געפינען איבערגעגעבענע פריינט. די געזעלשאפט פון אזעלכע גליקלעכע מענטשן ווירקט זייער גוט אויף שוואַכע, מענטשן אָן ווילן, וועלכע פילן פשוט א צופלוס פון פרישע כחות, און דאס ווירקט דאָך אומבאַדינגט פאַזיטיוו אויף פאַסיווע נאַטורן.

די גייסטיקע קראַפט, די פעיקייט צו ווירקן אויף אַנדערע רע שאפט זיך פון א קאָמפליצירונג פון ענערגיע, גרויסן גע-דאַנק און גוואַלדיקער זעלבסטזיכערקייט.

צום צונויפגיסן זיך און שאַפן פון די דריי לעבנסמאטארן איין נאַנצקייט, מוזן שטרעבן אַלע, וועלכע ווילן באַאיינפלוסן אַנדערע. מענטשן מיט אַ שוואַכן גייסט דאַרפן די ערשטע זאָך אויספרוון זייער קראַפט אויף זיך אַלץ, נעמלעך ביים אויס-

וואָרצלען די שלעכטע געווענהייטן און אַנטוויקלען די פּעיקייט צו אויסאיבן אַ איינפלוס אויף זיך זעלבסט און זעלבסט-באהערשונג.

דער מענטש, וועכער וויל ערנסט זיך פאַרנעמען מיט אויטאָסוגעסטיע און זעלבסטערציונג ד. ה. זיך באַפרייען נון זיינע געווענהייטן דאָרף ערשטנס לייגן אַכט אויף זיין געזונט און מיט דער הילף פון נאטירלעכע מיטלען זיך אויסהיילן, דערנאָך ערשט צוטראַעטן צום אויסוואַרצלען די שלעכטע גע-ווענהייטן און חסרונות.

מען דארף נישט פאַרגעסן, אז דער פּאַזיטיווער רעזול-טאַט, וועלכן מען באקומט מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע ווירקט בכלל זייער גוט אויפן מענטשן, ווייל דאָס גיט זיכער-קייט אין זיך און צוטרוי צו די אייגענע כחות.

דאס ענדערן זיך און אויסוואַרצלען די שלעכטע געווענ-הייטן, נייגונגען און חסרונות דאָרף מען אָנהייבן פון א רוי-קער נישטערער אַפּשאַצונג פון דער לאַגע און פון רעזיגנירן פון אַלע טאַג-טעגלעכע קלייניקייטן. די איבונגען וועלן ברענ-נען צו א מאַראַלישער גלייכגעוויכט און וועלן נעבן גייס-טיקע ר.ו.

אונטער דעם איינפלוס פון אַזעלכע געדאַנקען ווערט א מענטש רויקער, גוט, איידל און אויפמערקזאַם. די זעלבסטאויסבעסערונג באשטייט אויף דעם אַרויס-וואַרפן פון די נשמה די גידעריקע אינסטינקטן און די פאַר-ברעכערישע ליידנשאַפטן.

דער פאַרשטאַנד און די נשמה דאַרפן שטרעבן צו גוטס, צו אַרענטלעכקייט און איידלקייט. די נשמה און דער פאַר-שטאַנד דאַרפן מיט אויפמערקזאַמקייט קאָנטראָלירן אַלע טאַטן און האַנדלונגען.

די גיציקייט, אויסגעלאַסנקייט, פּעס און אין אַגעמיינ אַלע נעגאַטיווע כאַראַקטער-שטריכן דארפן זיך בייטן אויף די אנטשפּרעכנדע פּאַזיטיווע שטריכן: גוטסקייט, ליבע צום נאָטן, ריינקייט, איינגעדאַלטנקייט און שטרעבונג צו ווערן אַ נוצלעכער מיטגליד פון דער געזעלשאַפט.

געבנדיק אַ פּאָדקאָמע אומבאַגרענעצטע פּרייהייט אַלע
גוטע געראַנקען לָאָזט מען נישט קיין אָרט פֿאַר די נעגאַ-
טיווע זייטן פֿון אונזער „איך“, ווען מיר באַמערקן עטוואָס ענ-
לעכעס דאַרפֿן מיר אויסרייסן דאָס שלעכטס, באַלד ביים
אַנהייב פֿון זיין אַנטוויקלונג, פֿדי עס זאָל זיך נישט פֿאַרנאַנדער-
שפּרייטן.

אויב מיר נעמען זיך אונטער עפעס אַ זאַך דאַרפֿן מיר
זי באַהאַנדלען מיט לייב, מיט איבערגעגעבנקייט, און נישט מיט
ווידערוויליז אויבערפלעכיק, נאָר פֿדי אַראַפּצופּטרן.

מען דאַרף זיך נישט אונטערנעמען קיין שום זאַך, וועלכעס
איז געגן די אייגענע איבערצייגונגען.

מען דאַרף קיינמאָל נישט איינגיין אויף קאָמפּראָמיסן מיט
דעם אייגענעם געוויסן.

מען דאַרף שטענדיק אומעטום און אין אַלץ אָפּהיטן מאַ-
ראַלישע ריינקייט, אַ געוויסע ריכטיג און זיין געטריי די אייגענע
איבערצייגונגען.

יעדער דאַרף ריידן און טון דאָס זעלבע, סיי אַליין, סיי
אין אַ ענגן קרייז פֿון פּריינט, סיי אין דער ברייטער געזעל-
שאַפט.

ווען אַ מענטש וועט באַקומען די מאַכט איבער זיך, וועט
ער נישט האָבן קיין שוועריקייטן אין דעם באַהערשן אַנדערע
מענטשן, וועלכע פּילן צו אים סימפּאַטיע פֿון איבערגעבן-
קייט.

יעדער דאַרף זיך באַמיען דורך אָפט טראַכטן אַנטוויקלען
אין זיך די דרייטקייט און זעלבסטזיכערקייט צוזאַמען מיט דער
אַנטשלאַסנקייט.

וואַרפט אוועק די פּאַלשע הרפה, באַמיט זיך צו האָבן
דעם אויסדרוק פֿון די אויגן אַן עקשנותדיקן, די אַרט ריידן
נישט קיין ליידנשאַפטלעכע אָבער אַן אַנטשלאַסענע, רויקע אין
פעסטע.

אָפּנהערציקייט, גערעכטיקייט און איידלקייט זאָלן שטראַלן
פֿון יעדן, זאָן שטענדיק אין די שווערסטע פּאַלן. גיט אַכטונג
אויף אייערע טאַטן, באַטראַכט זיי און ווען איר וועט קומען

צו דער איבערצייגונג, אָז אין דעם געגעבענעם פּאַל זענט איר זיך באַגאַנגען לייכטזיניק, אומבאַרעכנט-שרעקעוודיק, מיט איין וואָרט נישט ווי עס דאַרף האַנדלען אַ מענטש, וועלכער וויל זיך איבערבויען, האָט די דרייַסטקייט צו באַשולדיקן זיך זעלבסט און באַמיט זיך אין דער צוקונפט נישט מאַכן אַזעלכע פעלערן און האַנדלען ווי עס דאַרף צו זיין.

מיידט אויס אַ שלעכטע געזעלשאַפט, ווייל פּון דעם גע- ווינט מען גאַרנישט, פאַרקערט, מען פאַרלירט דורך דעם ווערנדיק אַזוי ווי אַפּגעסמט דורך דעם צווייפלען און זיך זעלבסט, און אַפּשוואַכנדיק אַלע בעסערע אייגנשאַפטן פּון דער נשמה. אדרבה, זוכט מענטשן, פון וועמען איר קענט עפעס אַ נוץ האָבן, וועלכע קענען אייך לערנען עפעס גוטס, שיינס, איידלס, האָט ליב שיינקייט אין איר יעדער געשטאַלט. באַמיט זיך לויט אייערע מעגלעכקייטן צו זיין אין טעאטער און קינאָ, אויף אַפּערעס און דראַמעס, באַמיט זיך פארברענגען אַ סך אויף דער נאַטור. וואַלד, סטעפּ, בערג און ים, ווירקט באַרוי- קענדיק אויף דעם קערפּער און גייסט. אין דעם שויס פּון דער נאַטור ווערן געבוירן די שענסטע געדאַנקען, געפילן און באשלוסן.

אויסקלייבנדיק זיך אַ געוויסע ספעציאַליטעט, דאַרפט איר זיך נישט באַנוגען מיט טעאָרעטישע ידיעות, באַמיט זיך אייער ספעציאַליטעט באַטראַכטן אַלזייטיק, דערקענט איר פּון דער פּראַקטישער זייט, פארברענגט אין דער געהעריקער געזעל- שאַפט און מיט מענטשן וועלכע זענען די בעסטע קענער און טוער אין דעם זאָזיקן געביט.

אַבער די קראַפט פּין ווילן און די ענערגיע זאָל אייך נישט אַפּלאָזן אויף קיין איין רגע.

זאָס פאַר אַ געשעפט איר הייבט אָן, טרעט צו צו אים מיט ענערגיע, מיטן פּולן גלויבן אין דערפּאָג, דרייסט און דאן וועט איר האָבן דערפּאָג.

אויב אָבער איר פילט שרעקעוודיקייט, איר זענט נישט
זיכער אין דערפאלג, איר וואַקלט זיך, דאָן פרווהט גאַרנישט
אויספירן אייערע געדאַנקען, ווייל איר וועט באַקומען אַ אַנט-
טוישונג. ביים פעלן פון אַנטשלאַנגקייט איז דער דערפאַנג זייער
צווייפלהאפט, פּאָזיטיווע רעזולטאַטן קענען זיין נאָר אויסנאַמטווייז.
לערנט זיך אויס הערשן איבער זיך זעלבסט, וועג איר
דאָן קענען הערשן איבער דער אומגעבונג.

מענטשן, וועלכע קענען נישט איינצוימען זייערע ליידן.
שאפטן און אינסטינקטן וועלן נישט זיין אימשטאַנד צו אויס-
איבן אַ מאַראַלישן איינפלוס אויף די נאָנטע און אומגעבונג.
די ערשטע פרווון פון אויטאָסוגעסטיע און זעלבטאויס-
פעסערונג דאַרפן זיין איינפאַכע, מיט דער צייט ערשט קענען
זיי זיין אַלץ מער קאָמפליצירטע, מער ערנסטע. אויב ביז דער
צייט פון אָנהייבן די פּראָצעס האָט איר נאָך נישט געהאַט

קיין פּלאַנמעסיקע פּאַנאָדערטייונג פון דעם טאָג, איר דוּאַט
געאַרבעט נישט שטענדיק אין די זעלבע שעה, איר האט
בערוט ווען ס'האַט זיך אייך געגלויבט, און געגעסן ווען מען
האַט אייך דערלאָנגט, האָט דאָס אַלץ געוויס זיך אָפגעשלאָגן

בעגאטיוו אויף אייער געזונט, אייערע געשעפטן און געברענגט שאַדן
אייער דערפאַלג.

מען דאַרף ערשטנס איינפירן אַ געוויסע אָרדנונג און
פלאַנמעסיק פּאַנאָדערטיילן די צייט אויף אַרבעט, עסן, אָפּרע-
און שלאָפן, מיט אַנדערע ווערטער מען דאַרף טוישן דעם
פריערדיקן אָרט לעבן אויף אַ נאָרמאַלן איינגעאָרדנטן און אַלזאָ
בעסערן און נוצלעכערן. שלאָפן דאַרף מען אַ באַשטימטע צאָל
שעהן (נישט לענגער ווי 8), זיך לייגן און אויפהייבן זיך
שטענדיק אין דער זעלבער צייט. לייגנדיק זיך אין בעט, דאַרף
מען נישט קלערן וועגן קיין שום אַנדער זאַך נאָר וועגן
שלאָף און אָפּרו.

די אַרבעט דאַרף מען אָנהייבן אין ענדיקן שטענדיק אין
דער זעלבער צייט, מען דאַרף אַרבעטן מיט דער גאַנצער
פליסיקייט, אָבער אויסמיידנדיק אַ איינמאטערונג. נישט פאַר-
ענדיקנדיק אין אַרבעט, נישט נעמען זיך צו דער צווייטער
און אַרבעטן שנעל אָבער אויפּמערקזאַם, אויסמיידן דערשטרע-
ונג, געדענקען וווּ ס'ליגן אַלע זאַכן.

עסן דאַרף מען 3 מאָל אַ טאָג, אָבער נישט ביי אַ מאָל-
קאַמער זאַטקייט. אַלקאָהאָל-געטראַנקען דאַרף מען אינגאַנצן
נישט באַנוצן. אַקאָהאָל ברענגט אומבאַדינגט שאַדן, פאַרטונקלע-
דעם פאַרשטאַנד און שאדט דער אויטאָסוגעסטיע. ביים באַנוצן
די אַלקאָהאָל געטראַנקען ווערן די נערוון אויפּגערייצט. מען
פילט אין פאַרלויף פון 10-15 מינוט אַ פאַלשן צופילט פון
ענערגיע און גייסט-דערהייבונג, אָבער ווען עס קומט די אויס-
ניכטערונג פאַלט דער אומגליקלעכער אריין אין אַ געדריקטע שטי-
מונג און אַפּאַטישן צושטאַנד, פילט זיך אַרעם און נידערגע-
שלאָגן.

מען דאַרף אכטונג געבן אויף אלע סעקסועלע ליידן-
שאפטן. מען טאָר נישט חרוב מאַכן דעם גייסט און קערפער
מיט דער סעקסועלער אויסגעלאסנקייט. שטענדיק און אומעשט
האַלטן אָרדנונג און זיין מעסיק אין אַלץ.
דאָס זענען די ערשטע טריט אויף דעם וועג צו זעלבסט-

אויסבעסערונג. ווען א מענטש געווענט זיך צו אָרדנונג, קען ער צוטראַעטן צו מער קאַמפּליצירטע און וויכטיקע פּרוּוון. דער וואָס רויכערט, דאַרף אויפהערן רויכערן. זאָל ער פּאַטראַכטן, ווי שלעכט זענען די פּאַלגן פון רויכערן, וויפּיל געזונט מען פּטרט אויף דעם, ווי אזוי מען מאַכט חרוב דעם שכל און די גייסטיקע פעיקייטן, זאָל ער געדענקען, אַז ווען דער שכל איז פּאַרטומלעט מיט דעם רויך פון אַלקאהאָל איז דער מענטש פעיק צו טאַטן, אויף וועלכע ער וואָלט נישט געהאַט קיינמאָל די דרייטטיקייט אין אַ ניקטערן צושטאַנד. זאָל ער מיט זיין גייסטיקן קוק זען זיינע לונגען, אָפּ-שאַצן דעם פּאַרלויסט פון געזונט, די פּאַרקירצונג פון דעם לעבן.

מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע קען מען אויפהערן רויכערן און דאָס הייסט אויפהערן צו אָפּסמן ביסלעכווייז דעם אַרגאַניזם מיט ניקאָטין.

מען דאַרף אומבאדינגט אַוועקוואַרפן דאָס רויכערן.

דער ערשטער זיג איז דער ערשטער טראַט אויף דעם וועג צו דעם אייגענעם גליק, אַ אָנהייב פון זעלבסטבאַהערשונג און באַאיינפלוסן אַנדערע.

נאָך דעם זיג איבער זיך זעלבסט, נאָכן אויסוואַרצלען די שלעכטע געווענהייטן און חסרונות דאַרף מען שטרעבן צו העלפן די נאַנטע. זאָל אונזער מאַראַלישע אַיבערגעוויכט, אונזער איינפלוס, אונזער ביישפּיל נישט פאַרפאַלן ווערן אָן וצן. זוכט פארברעכערישע, שוואַכע מענטשן אָן ווילן און צוגעריג, ווירקט אויף זיי פּאַזיטיוו, ערוועקט אין זיי די ענער-ניע און אַמביציע... מיט איין וואָרט, ראַטעוועט זיי.

די מטטאָדע פון דער אַנטוויקלונג פון דעם פּערזענלעכע מאַגנעטיזם

עקספּערימענט 1

דער דאזיקער עקספּערימענט פאדערט מען זאָל אַ שעה צייט אין טאג פאַרברענגען איינזאַם אין דער פּאַלקאמער ר.ו. יעדן טאָג, אַמבעסטן פאַרן שלאַף, דאַרף מען פאַרברענגן א שעה צייט אליין, אַין אַ צימער אין וועלכן מען הערט נישט קיין געשפּרעכן, נישט קיין טומל, קלאַפּן, און גערויש פון גאס. א. א. וו. אין צימער דאַרף זיין אַ מעסיקע וואַרימקייט פון 17-18 גראַד רעאַמיור, כדי מען זאָל קענען אַראָפּנעמען די אויבער-שטע קליידונג און שייך און בלייבן אין אַ לייכטן שלאַפּראַק. זעצנדיק זיך באַקוועם אין אַ פאטעל, ביי אַ מעסיקן שיין אויס-קלייבן וועלכן ס'איז געגנשטאנד, וועלכער געפינט זיך פאר די אויגן, און זיך איינקוקנדיק אין אים, טראכטן, או ס'איז גע-קומען די צייט פון ווידערגעבורט, אַז פון דעם מאמענט דאַרף מען לעבן אנדערש, נישט מורא האבן פאַר גארנישט און פאַר קיינעם, און אין אַלע לעבנסשוועריקייטן האַנדלען דרייסט, שטענדיק זיין לאַגיש און אַז דאָס אלץ גיט זיך איין א דאַנק אויטאָסוגעסטיע.

טראכטנדיק אויף אזא אַרט אין דער איינזאַמקייט אַ שעה יעדן טאג, גלויבנדיק טיף, און זייענדיק פעסט איבערצייגט, אַז עס וועט ווערן אויסגעפירט, וועט דער מענטש אומבאַדינגט דערגרייכן פּאַזיטיווע רעזולטאַטן.

דער ערשטער עקספּערימענט ברענגט א גרויסע פאַרלייכ-טערונג און גיט צו מוט צו אנהייבן די שווערע אויפגאבע. די ארבעט און לערע וועט אַנקומען זייער לייכט און אין א קורצע צייט אַרום וועלן די באקאנטע און קרובים בא-ווונדערן די ענדערונג, פרישקייט אין אויסזיכט. די ערשע זאך איז טיפער גלויבן און איבערצייגונג.

עקספערימענט 2

יעדער, ווער האט די שלעכטע געווענהייט, וועלכע ברענגט שאַדן, א מאַראַלישן אדער פיזישן, א רויכערער, א שפור, א קאַרטן שפילער, א אנאַניסט א. א. וו. קען מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע באַזיגן זיינע חסרונות און געווענ- הייטן און גאָיסמיידן אויף אזאָ אופן אומגליקן און ליידן.

יעדער קען באַהערשן זיך זעלבסט, איבער זיינע טאטן. מען דארף נאָר וועלן. מען דארף זיך אויסלערנען דערשן איבער זיך. איינצומען די ליידנשאפטן און דאָס אלץ מיט דער הילף פון אויטאָסוגעסטיע.

מען דארף זיך פאראיינזאמען, זיך אוועקרוקן אין א בא- זונדערן צימער, ארומוואשן די הענט, דעם פנים און איבער- היפט די אויגן מיט קאלטע וואסער.

אין מיטן פון א ווייסן בויגן פאפיר דארף מען מאכן א שוואַרץ רעדעלע, די גרויס פון א זילבערן צענערל, אוועקלייגן פאר זיך דעם בויגן פאפיר, זיך זעצן און אָנשפארנדיק דעם קאָפּ מיט ביידע הענט, זיך איינקוקן אין דעם שוואַרצן רעדעלע און אין געדאנק איבערחזרן מיט איבערצייגונג! „איך וועל מער נישט טרינקען! איך וועל מער נישט טרינקען! בכלל דארף מען אויסרעכענען דער חסרון, וועלכן מען וויל אויס- וואַרצלען.

איברחזרן דאָס דארף מען אָפט, כאָטש אלע טאָג, און מיט גלויבן און איבערצייגונג, און דאן קען מען זיך בא- הערשן און זיך אָפגעווענען פון די שלעכטע נויגונגען.

עקספערימענט 3

פדי צו באַפרייען זיך פון קאָפּ-ווייטאַק, נערוועישער צעשטרויונג, רעוומאטישע ווייטאַקן, בויגן - ווייטאַק, פאָדאָנרע

א. א. וו., דארף מען האנדלען אזוי ווי אין דעם 1 עקס-
פערמענט.

מען דארף זיך אוועקרוקן אין א באזונדערן צימער, מיטל-
מעסיק באלויכטענעם און מעסיקער טעמפעראטור, א שטילן,
צו וועלכן עס זאל נישט צוקומען קיין שום גערויש, אויסטון
די אויבערשטע קליידונג און שיך און זיך זעצן אויף א בא-
קוועמען שטול אדער בעט.

דערנאך דארף מען זיך איינקוקן אין וועלכן ס'איז געגעבן-
שטאנד, צולייגן די האנט צו דעם ווייטאקדיקן אָרט.

טיף איינזעטעמען די רופט, אינגאנצן זיך נישט רירן,
קלערן מיט דער גאנצער אָנשטרענגונג, אז דער ווייטאָק וועט
אריבערגיין און אין אַ פּאָר מינוט אַרום וועט ער פילן א פּאַר-
לייכטערונג.

האנדלענדיק אויף אזא אופן און האַבנדיק אַ טיפן
גלויבן און איבערצייגונג, וועלן די ווייטאָקן פארשווינדן, און
דער קראַנקער וועט זיך באַפרייען פון די ליידן.

סוגעסטיע און טרעפן געדאנקען

די פעיקייט פון לעזן אין די געדאנקען באַזיצט נישט
נאָר יעדער מענטש, נאָר אויך דזיות, אָבער נישט אין א גליי-
כער מאָס.

אייניקע באנוצן זי, אזוי צו זאָגן אומבאווסטזיניק, אינס-
טינקטיוו, אַנדערע, פארקערט, איבן אויס זייערע פעיקייטן מיט
דעם גאַנצן באַווסטזיין. דאָס אינסטינקטיווע לעזן פון די גע-
דאַנקען איז אייגנטלעך פאַר יעדן. אבער די דאָזיקע פעיקייט
פאָדערט פסדרדיקע איבונגען און דאָן ערשט אַנטוויקלט זיך.
די איינציקע זיכערע מעטאדע פון דער אַנטוויקלונג פון
דער פעיקייט או טרעפן פרעמדע געדאַנקען איז היפּנאָטיזם. דאָס
מצדום פירט אויס אין צושטאנד פון היפּנאָטישן שלאָף גענוי
אַלע באַפעלן פון דעם היפּנאָטיזער.

ביי די ערשטע איבונגען ווערן די באפעלן אַרויסגעערעדט
 הויך און דייטלעך, דעם באפעל דאַרף מען איבערהערן אָפט:
 צום אָנהייב פירט דאָס אויס דאָס מעדיום מיט געוויסע שווע-
 ריקייטן, אָבער מיט דער צייט באַקומט דאס מעדיום די געהע-
 ריקע איינדרוקפּעיקייט און געאייבטקייט?
 דאָס מעדיום פאַרשטייט וועגן וואס עס האַנדלט זיך,
 אָפטמאל פון איין וואָרט, וועלכער ווערט אַרויסגעזאָגט אין
 דער שטיק און פון דער ווייטנס און פירט אויס די באַפעלן.
 אייניקע מעדיוםס קומען צו אזא שטופע פון איינדרוק-פּע-
 קייט, אַז דער באַפעל, וועלכער ווערט דורכן היפּנאטיזער
 בלויו פאַרקלערט, פירן זיי אויס פּינקטלעך און גענוי.

זיי יעדער קען אנטוויקלען די פעיקייט פון לעזן געדאנקען

ווי מיר האבן שוין דערמאנט, באזיצט יעדער די פע-
 קייט צו טרעפן די געדאנקען, איבערהויפט פּערוואַנען, וועלכע
 ווערן היפּנאטיש איינגעשלאַפּערט. די פעיקייט ווייזט זיך ארויט
 נישט מיטאַמאל, ביסלעכווייז.
 דאָס טרעפן די געדאנקען האָט סיי אמאל, סיי איצט
 אַרויסגערופן די העכסטע פאַראינטערעסירונג נישט בלויו פון
 די געלערנטע, פּסיכיאַטערן און דאקטוירים, נאָר אויך פון די
 פּרייטע שיכטן פון דעם פּובליקום, וועלכע פאלגן נאָך מיט
 דער גרעסטער פאַראינטערעסירונג דעם פאַרלוין פון די
 עקספּערמענטן.

די געדאנקען-לעזער

דער ערשטער באַרימטער געדאנקען-לעזער איז געווען דער
 יונגער אַמעריקאַנער בראַון, וועלכער האָט אין יאָר 1874

עפנטדעך ארויסגעטראָטן אין ניו-יאָרק. און מיט זיינע עקספע-
רימענטן געווענדט אויף זיך די אויפמערקאמקייט פון גאַנץ
אַמעריקע.

די עקספערימענטן זענען פאַרגעקומען אויף פאַלגענדן
אופן. מיט פאַרבונדענע אויגן פלעגט בראון צולייגן אויף
10--15 סעקונדן די רעכטע האַנט צו דעם מעדיומס שטערן,
דערנאָך פלעגט ער אָנגעמען זיין האַנט ביים פולס, פלעגט
אויסזוכן די פאַרקלערטע געגנשטאַנדן און פלעגט אַוועקגעבן
דער פערזאָן, וועלכע פלעגט זיין אָנגעוויזן בלויז אין גע-
דאַנק.

מיט די דאָזיקע עקספערימענטן האָט זיך פאַראינטערע-
סירט די געזעצ דאָמאָסדיקע וויסנשאַפטלעכע וועלט.

די ווונדערבאַרע עקספערימענטן האָט מען געפרוּווט
אויסטייטשן אויף פאַרשידענע אופנים, אפּטמאל אינגאַנצן
פאַלש.

די ערשטע גענויע און ריכטיקע דערקלערונג פון דער
ערשיינונג האָט געגעבן דער ד"ר בירד אין דעם זעלבן יאר
1874, אויפווייזנדיק, אַז בראון לעזט די געדאַנקען אַ דאַנק די
אומבאַווסטזיניקע באַוועגונגען פון דעם אינדוקטאָר. וועלכע ער
באַנוצט אַלס אָנווייזונגען.

אויף אזא אופן איז געוואָרן באַווסט, אַז בראון און
זיינע באַרימטע נאָכפאַלגער ביטאָן, קובערלאַנד און אַנדערע
באַנוצן זיך מיט אינדוקטאָרן, מיט דער הילף פון וועלכע
זיי פלעגן, אַ דאַנק די אומבאַמערקבאַרע, און אומבאַווסטזיניקע
באַוועגונגען פון די מוסקולן, געפינען די פאַרקלערטע געגנ-
שטאַנדן, ד. ה. פלעגן טרעפן די געדאַנקען פון דעם אינ-
דוקטאָר.

דער עקספערימענט מיט אַ פאַרויכטיקן, מיסגלויביקנע-
שטימען אינדוקטאָר, גיט זיך נישט איין, ווייל דער אינדוקטאָר
וועט זיך נישט אויסגעבן מיט קעגנזייליקע באַוועגונגען.
בבל' דאָס לעזן די געדאַנקען מיט דער הילף פון אינ-
דוקטאָרן, וועלכע ווערן אויסקליבן פון דער פּובליק האָט

נישט קיין שום געמיינוואמעס מיט דעם לעזן פון געדאנקען
אין דער צייט פון היפנאָטישן שלאָף.

אין ערשטן פאל איז דער דערפאלג פון דעם עקספערי-
מענט אָפהענגיק פון דעם אויסגעבן זיך אָדער פאָרויכטיקייט
פון דעם אינדוקטאָר ווי אויך פון דער אָנגעשטרענגטער אויפ-
מערקזאָמקייט פון דעם געדאנקען-לעזער.

דער געדאנקען-לעזער טראַכט מיט אָנגעשטרענגטער אויפ-
מערקזאָמקייט, פאלגט נאָך און פאָרשט די באַוועגונגען פון די
מוסקולן פון דעם אומפאָרויכטיקן אינדוקטאָר. און דאָס דינט
אים פאר אַ לייט-פאָדעם, וועלכעס פירט צו דעם פאָרקלערטן
געגנשטאַנד.

דאָס לעזן פון די געדאנקען אונטער דעם איינפלוס פון
היפנאָטיזער האָט קיין שום געמיינוואמעס מיט דעם ערשטן
פאל - דער היפנאָטיזירטער לעזט די געדאנקען אונטערן
איינפלוס פון געדאנקען-סוגעסטיע. אין די לעצטע צייטן האָבן
זיך באַוווּן אַ סך געדאנקען-לעזער, אָבער זייערע עקספערימענטן
שטיצן זיך אויף דעם זכרון, אייגנטלעך אויף מנעמאָניק. עס
איז געוויס אינטערעסאַנט, אָבער יעדער אינטעליגענטער מענטש
פאָרשטייט, אַז דאָס איז שאַרלאַנטענעריי.

דאָס לעזן די געדאנקען געהערט צו דער געהיימער
וויסנשאַפט או. ג. אקולטיזם. אונטער דעם נאָמען אקולטיזם
דאַרף מען פאָרשטיין אַזעלכע פאַרבאַהאַלטענע ערשיינונגען פון
דעם גייסטיקן לעבן פון דעם מענטש, וועלכע פאָקטיש לאָזן
זיך נישט ערקלערן, אויף וועלכע ס'איז נישטאָ קיין שום באַ-
וויזן און דאָך זענען זיי פאָקטן.

העל-זען און געדאנקען-לעזן איז איין גאנצקייט, ווייל
דאָס לעזן פון געדאנקען טרעפט מען זייער אָפט ביי העל-זע-
ענדע מעדיומס.

די באַגאַבונג פון העל-זען טרעפן מיר ביי אַ סך מענטשן.
אַבער דאָס רוב זאָרגן זיי נישט וועגן דעם, באַמיען זיך נישט
אויסנוצן און אַנטוויקלען די באַגאַבונג.

דער העל-זעער קען לייכט אַנטוויקלען אין זיך די פעני-
קייט פון לעזען די געדאנקען. די דאָזיקע פעיקייט אָדער די
קונסט פון לעזן פרעמדע געדאנקען פאָדערט נישט קיין שום
אויסערגעווענלעכע מיטלען און שטיצט זיך אויף דער אַנטוויקי-
לונג פון דער ספעציעלער פילבאָראַקייט פון דעם גייסט.

דאָס אָפט פראַקטיצירנדע מעדיום באַקומט מיט דער
צייט נישט בילויז אַ גרויסע פילבאָראַקייט פונם גייסט נאָר אויך
פון דעם פאַרשטאַנד.

אין דער צייט פון לעזן די געדאנקען געפינט זיך דאָס
מעדיום אין צושטאַנד פון אַ געוויסער אויפֿרעגונג אָדער א. ג.
„טראַנס“.

דאס מעדיום אין „טראַנס“ איז פאָלקאָם איזאָלירט פון
דער אויסערלעכער וועלט, הערט אויף צו טראַכטן זעלבסטשענ-
דיק און פאַרבייט זיך פאָלקאָם אין אַ געהער.

זיין גייסט און מח שאַפן אַ אמתן לעבעדיקן פאָטאָגראַף-
פישן אָפֿפאַראַט, אין וועלכן עס שפיגלט זיך אַפֿ אַלץ וואָס איז
פון דעם געווענלעכן מענטשלעכן אויג באַהאַלטן אין טראַנס
זעט דאס מעדיום אַלץ און כאַטש עס טראַכט דאן נישט, קען
עס באַצייכענען אַלץ וואָס עס זעט, און וואָס איז אומבאַמערק-
באר פאר דער אומגעבונג.

יעדער, ווער עס וויל אויסאיבן און אַנטוויקלען אין זיך
די פעיקייט פון לעזן פרעמדע געדאָנקען דארף קיינמאָל נישט
זיך באַנוצן מיט שווינדל, ליגן, אָנגענומענע צייכנס, אונטערזאָ-
גונג.

אַנטוויקלען די פעיקייט פון לעזען געדאנקען און אויס-
זוכן באַהאַלטענע געגנשטאַנדן איז מעגלעך אויך אן היפּנאָטי-

שער סוגעסטיע. דער זיכערסטער מיטל צו לעזען געדאנקען איז באהעפטן די הענט פון דעם לעזער מיט דעם אינדוקטאָרס הענט.

פדי צו דערגרייכן א פאזיטיוון רעזולטאט פון לעזן גע-
דאנקן, פארבינדט מען צוויי פערזאָנען. וועלכע אונטערשיידן זיך
צווישן זיך מיט די גייסטיקע מעלות

(1) דער סוגעסטירער — איז א פערזאָן מיט א
פערזאָן מיט אַ שטארקן פילן, מיט אַ גרויסן געדולד, זייער
קאָנסעקווענט און פעיק קאָנצענטרירן זיין אויפּמערקזאָמקייט
אויף איין גענשטאנד אין משך פון אַ לענגערער צייט.

(2) דאָס מעדיום, וועלכעס לעזט די געדאנקען, דאַרף
זיין מאַראַליש רייך, אין אַ צושטאנד פון גייסטיקער גלייכגע-
זיכט און אייגנרוקפול.

ביי די עקספערימענטן פון לעזען געדאנקען דאַרף מען זיך
באַוואַפנען אין געדולד, ווייל די ערשטע פרווון אַנטטוישן אָפט.
דעריבער ראט איך נישט מאַכן די ערשטע פרווון אין
דער אנוועזנהייט פון זייטיקע פערזאָנען, ווייל אין פאַל פון
א אומערפאַלג ווערט דאס מעדיום אויסגעשטעלט אויף אַ געלעכ-
טער פון די אנווענדער.

אויף אַ עפנטלעכן דעמאָנסטרירן פון דעם עקספערימענט
קען דאָס מעדיום ערשט דאָן וואָגן ווען עס באַקומט אַ
געזיכטע דערפאַרונג אין לעזן געדאנקען.

פאר דעם בעסטן און דאָך איינפאכן און צוגענגלעכן
אופן פון אַנטוויקלען די פעיקייט פון לעזן געדאנקען ווערט
צערעכנט פאַלגנדער:

דער היפּאָטיזער קלייבט זיך אויס אַ מעדיום אַ ריינעם
מאַראַליש, גלייכגעוויכטיק, אייגנרוקפעיק און מעלדעט אים
וועגן זיין אַבזיכט צו אַנטוויקלען אין אים די פעיקייט פון לעזן
געדאנקען.

נאַטירלעך דאַרף דאָס מעדיום זיין פאַלקאָם איבערגע-
זען דעם היפּאָטיזער און בכלל זיף איבערגעבן דעם עקס-
פערימענט, ווייל ביי לייכטזיניקן באַהאַנדלען דער זאָך — ברענגט
עס נישט קיין שום פּאָזיטיווע רעזולטאטן.

כדי דאָס מעדיום זאָל נישט מורא האָבן פאר זי עקס-
 פערימענטן, דאָרף דער היפּנאָטיוזער אים ערקלערן, אַז דאָס
 ברענגט נישט קיין שום שאַדן דעם געזונט אין אַז די עקספע-
 רימענטן זענען נישט געפערלעך.
 ווען דאָס מעדיום איז מסכים אויף דעם עקספערימענט
 טרעט צו דער היפּנאָטיוזער צו די פרווון, וועלכע דאַרפן נישט
 פאַרקומען פאַר קיין שום פאַל עפנטלעך.
 עפנטלעך דעמאָנסטרירן די פעיקייטן דאָרף דאָס מעדיום
 נאָר דאָן, ווען עס באקומט געהעריקע איבונג.

א פראַקטישער מיטל צו לעזן פרעמדע געדאַנקען

דערפאַנג אין דער קינסט פון לעזן פרעמדע געדאַנקען
 ווערט זיך ערשטנס אָן דער זיכערקייט אין זיך פון דעם ס-
 געסטירער און דער פּוּלפאַרקייט פון דעם מעדיום און אויך
 פון אָפטע און לאנגדויערנדיקע איבונגען.
 די פעיקייט פון סוגעסטירן איז מער אייגנטלעך מאנסביליך
 איידער פרויען. אָבער דערפאַר איז די פעיקייט פון לעזן
 פרעמדע געדאַנקען אָפטער ביי פרויען איידער ביי מאנסביליך.
 אין דער צייט פון דעם עקספערימענט דאַרפן די געדאַ-
 קען פון דעם היפּנאָטיוזער און מעדיום זיין קאָנצענטרירט אויף
 דעם פאַרקלערטן געגנשטאַנד. יעדער צעשטרוינג, יעדער זיי-
 קער געדאַנק, וועלכע האָט נישט קיין שיכות מיט דעם פאַ-
 קלערטן געגנשטאַנד פירט צו אַ פּיאַסקאַ.
 די פרווון, ווי מיר האָבן געזאָגט, דארפן נישט פאַרקומען
 עפנטלעך.
 מען דאַרף האָבן אַ סך איבונגען און זעלבסטזיכערקייט
 כדי צו האָבן די דרייטקייט אַרויסטרעטן עפנטלעך, און
 דער סעאַנס זאָל זיך איינגעבן.

אָבער אויף אַ עפנטלעכן אַרויסטריט דאַרף מען נישט
באנוצן זיך מיט קיין שום זייטיקע שטיק, אָפגערעדטע צייכנס
אָדער אונטערזאָגונג.

1 א י ב ו נ ג

די ערשטע איבונג קומט פאַר ביי אָפענע-אויגן פון דעם
מעדיום. דער היפּנאָטיזער לייגט פאַר דעם מעדיום צו קאָנצענ-
טרירן די געדאַנקען אויף דער שטרעבונג צו לעזן און אויס-
פירן די פאַרקלערטע אויפּגאַבע.
דאָס מעדיום האַלט אין דער רעכטער אהאַנט די האַנט
פון דעם סונעסטירער. דער היפּנאָטיזער הייסטנין געדאַנק דעם
מעדיום אויספירן דעם פאַרקלערטן געדאַנק או קלערט אַליין
מיט דער גאַנצער אנשטרענגונג וועגן דער פאַרקלערטער אויפ-
גאַבע. פון אומבאַווסטזיניקע באוועגונגען פון די מוסקולן פון
פנים לעזט דאָס מעדיום די געדאַנקען און פירט אויס די
אויפּגאַבע.

אַזעלכע איבונגען דאַרף מען איבערחזרן זייער אפּט.

2 א י ב ו נ ג

די 2 איבונג איז לעזן אותיות פון אַלף-בית און ציפּערן.
די איבונג מאכט מען אויף דער וואָך, מען שלעפּערט נישט
אין דאָס מעדיום, נאר דער היפּנאָטיזער נעמט אים אן מיט
זיין לינקער האַנט פאַר דער רעכטער.
אַ גרויסן בויגן פאַפיר צעטיילט מען אויף 48 קוואַדראַט-
לעך (קוק אונטן). אין יעדן קוואַדראַטל געפינט זיך א אות פון
אַלף-בית, א ציפּער אדער א צייכן.

דעם בויגן קלאפט מען צו אויפן וואנט אויף אזא אופן
אז דאָס מעדיום זאָל קענען באקוועם רירן מיט די פינגער,
נישט איינבויגנדיק זיך און נישט דרייענדיק זיך, מער ווינצי-
קער אויף דער הויך פונם קאָפּ.

ביי די ערשטע פרווון דאָרף דער היפּנאָטיזער זיך באַ-
מיען צו קלערן בלויז וועגן איין אות, צייכן אָדער ציפער,
דאָס מעדיום ווידער האַלטנדיק אין דער רעכטער האַנט די
לינקע האנט פון דעם היפּנאָטיזער, פירט מיט דער לינקער
האנט איבער דעם בויגן פון אויבן אראָפּ פון אונטן ארויף,
רעכטס און לינקס. דערנאָך הויבט ער אָן צו פירן די האַנט
אַלץ לאַנגזאַמער, און ווען עס פילט דעם אומבאַווסטזיניקן
אימפולס, די באַוועגונג פון דער מוסקולאַטור פון דעם היפּ-
נאָטיזער, פאַרהאַלט זיך דאָס מעדיום תיפּף אויף דעם געגעבע-
נעם אות, ציפער אָדער צייכן. ביי די ערשטע איבונגען נעמט
מען אין אַכט בלויז איין אות, צאָל אָדער ציפער, שפעטער
ווען דאָס מעדיום ווערט איינגעאיבט, קען מען פארקלערן גאַנ-
צע זאַצן, און פון די ציפער שאפן מיליאָנען צאָלן.

אויף דעם עקספּערימענט דאָרף מען לייגן באוונדערן
אַכט, איבן זיך אין איינע און אויפּהער, ביז מען דערגרייכט א
פאַלקאָמהייט אין דער אויספירונג. די אויבן אָנגעגעבענע מעטאָדע
אנטוויקלט א גרויסע פילבאַרקייט פון דעם מעדיום אויף די
אומבאַווסטזיניקע אימפולסן פון דעם היפּנאָטיזער, און דאס
ווירקט אומבאַדינגט פּאזיטיוו און העלפט צו לעזן דעם פאַר-
קלערטן אות און אויספירן די פאַרקלערטע אויפּגאַבע.
מיט דער צייט, ווען דאס מעדיום, איבט זיך איין אין
לעזן איינצלנע אותיות קען מען פרווון לעזן גאַנצע זאַצן און
פון איינצלנע ציפער אַריבערגיין צו מיליאָנען-סומעס.

ביי דעם עקספּערימענט קען זיין אַנוועזנד א דריטע
פערזאָן, וועלכע נאָטירט אויף דעם בויגן פאַפיר די אָנגעוויזענע
דורך דעם מעדיום אותיות אין דער רייע, אין וועלכע ס'ווייזט
אָן דער היפּנאָטיזער, ביז עס באקומען זיך ווערטער און פון

די ווערטער זאצן. די דאזיקע דריטע פערזאן שטעלט דערנאך צו דעם סך הכל אלס באווייז פון א ריכטיקער לעזונג. זעלבסטפארשטענדלעך, אז וועגן דעם פארקלערטן זאך דערוויסט זיך דאס מעדיום נאכן איבערלייענען די דורך אים געטראפענע אותיות, אין אנהייב פון דעם עקספערימענט האָט דאס מעדיום נישט קיין אַנונג, וואָס עס וועט ארויסקומען פון די איינצלנע אותיות.

3 איבונג

די דאזיקע איבונג קומט פאר אויך אויף דער וואר, אָן איינשלעפערן דאס מעדיום און ביי אַ באַהעפטן די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום מיט דער לינקער פון דעם היפּנאָט יזער. אין דער לינקער האַנט האַלט דאָס מעדיום אַ שטיקל קרייז און שרייבט אויפן טאַפּל די פאַרקלערטע זאַצן, ווערטער און צאָלן. דאָס אויסשרייבן די ווערטער, זאַצן און צאָלן, אָדער צייכנס קומט אן דעם מעדיום אן שוועריקייטן, איבערהויפט דאן, ווען דער היפּנאָטיזער מאַכט מיט דעם פּח פון זיין פאַנג-טאָניע דייטלעך די פאַרמען פון די אותיות אָדער צאָלן, וועל-כע ער האָט פאַרקלערט און וועלכע דאס מעדיום דאַרף אַנ-שרייבן אויף דעם טאַפּל.

דעם עקספערימענט דאַרף מען זייער אָפּט איבערחורן, ביז דאָס מעדיום וועט ווערן איינגעאיבט און וועט אַנטוויק-לען זיין פּילבאַרקייט.

מען דאַרף נישט זיך אפשרעקן צוליב די שוועריקייטן פון דער אויפגאַבע: דער עקספערימענט גיט זיך איין אויס-פּעצייכנט אויב דאָס מעדיום איבט זיך איז אים אָפּט.

4 א י ב ו נ ג

זיך באַקענענדיק גענוי מיט די איבונגען ביי אָפּענע אויגן פון דעם מעדיום, קען מען אַריבערגיין צו עקספּערי-מענטן, ווען דאס מעדיום האָט פאַרמאָכטע און פאַרבונדענע אויגן.

דער היפּנאָטיזער זעצט אוועק דאָס מעדיום מיט פאַרבונדענע אויגן אויף אַ שטויל, נעמט מיט זיין לינקער האַנט די רעכטע האַנט פון דעם מעדיום, אין דער רעכטער האַנט נעמט ער עפעס א געגנשטאַנד, וועלכע ווערט אָפט באַנוצט, קלערט און טראַכט אויסשליסלעך וועגן דעם געגנשטאַנד, חזרט איין אין געדאַנק דעם נאָמען פון דעם געגנשטאַנד און הייסט דעם מעדיום אָנרופן אים.

אויב ביי די ערשטע פּרוּווּן קען דאָס מעדיום נישט טרעפּן דעם געגנשטאַנד, אדער טרעפּט אים נישט ריכטיק, האָט אַ טעות, זאָגט דער היפּנאָטיזער דעם ערשטן אות פון דעם געגנשטאַנד. אויב דאָס העלפט נישט, זאָגט ער אויך דעם 2-טן אות א. א. וו.

דאס טוט מען נאר ביי די ערשטע פּרוּווּן. מיט דער צייט באַקומט דאָס מעדיום א געהעריקע איינאייבונג און פיל-באַרקייט און טרעפּט שנעל און רופּט אָן דעם געגנשטאַנד, וועלכן דער היפּנאָטיזער האַלט אין האַנט אן קיין שום אונטער-זאגן און פאַרלייכטערונגען.

אַ פּלייסיקע אויספירונג פון די פּרוּווּן, דאָס באַהאַנדלען די עקספּערימענטן ערנסט און זיך האַלטן אָן די אנגעגעבענע אָנזויגונגען, פאַרזיכערן די עקספּערימענטן פּאזיטיווע רעזול-טאַטן.

5 א י ת ו נ ג

די איבונג אַנטהאַלט אין זיך אַלע פּריערדיקע עקספּע-

דימענטן, מיט דעם אונטערשיד, וואָס עס ווערט אויסגעפירט מיט אַ מעדיום מיט פאַרמאכטע אויגן און אין אַ געוויסער ווייטקייט פון דעם היפּנאָטיזער.

ווען דער היפּנאָטיזער פאַרבינדט דעם מעדיום די אויגן מיט אַ געדיכטער שוואַרצער מאַטעריע, און זעצט אים אוועק אויף אַ שטול אָדער פּאטעל, דארף ער זיך ווענדן צו דעם פּובליקום און בעטן מען זאל נאָכאַמאָל פאַרבינדן דעם מעדיום די אויגן. דער צוועק פון דעם איז איבערצייגן דאס פּובלי-קום, אַז דאס מעדיום זעט גאַרנישט און קען נישט זען.

דערנאָך רוקט זיך אָפּ דער היפּנאָטיזער פון דעם מעדיום, נעמט דעם ערשטן בעסטן געגנשטאַנד, טראכט וועגן אים און דאָס מעדיום רופט אָן דעם געגנשטאַנד.

אויפן ערשטן פייער, גיט דער היפּנאָטיזער צו אַנרופן און טרעפן געגנשטאַנדן פון דעם טאָג טעגלעכן געברויך, וועל-כע דאָס מעדיום קען גוט, אָבער ביסלעכווייז קלייבט ער אויס שווערערע זאַכן.

די דאָזיקע פעיקייט קען דאס מעדיום אַנטוויקלען און אויסאויבן אין אזא שטופּע, אז עס וועט אזוי ווי פילן דעם פאַרקלערטן געגנשטאַנד און וועט אים תיבף טרעפן.

דער היפּנאָטיזער נעמט אַ שיפּר-טאַבעלע און די אַני-מאָדזשניקע אויף דעם עקספּערימענט שרייבן אויס די נעמען, ביינעמען, שטעט און דאָס מעדיום טרעפּט דאס אלץ פון דערווייטנס (די אויגן זיינע זענען פאַרבונדן). די איבונג איז עפעקטפול און וועקט ביי דעם פּובליקום אַ סענסאַציע.

דאָס לעזן געדאַנקען ווערט איצט נישט באַטראכט פאַר טעמע אַ ווונדער און אַ געהיימניס, ווייל עס שטיצט זיך אויף דער פאַרבינהונג פון דעם מעדיום מיט דעם היפּנאָטיזער. דאָס מעדיום מאכט אומבאוויסטיניק נאָך אלע מינדסטע באווע-טונגען פון דעם היפּנאָטיזערס מוסקולאַטור און דאָס דינט אים אלס שליסל צו לעזן די געדאַנקען.

די באַרימטע געדאַנקען - לעזער: בראון, קעמבערלענד, פי-טאָן, האָבן אויף די אָנפראַגן פֿון די געלערנטע, ווי אחי זיי

לעזן די געדאנקען, פעסטגעשטעלט, אַז אין דער צייט פון די איבונגען באנוצן זיי זיך אומבאַוויסטזיניק מיט די באוועגונגען פון די מוסקולן פון דעם היפנאטיזער - דעם אינדוקטאָר. זייענ-דיק אינטער דעם איינפלוס פון דעם היפנאָטיזער פלעגן זיי נישט ווילנדיק נאָכמאכן זיינע אומבאוויסטזיניקע באוועגונגען, וועלכע גיבן און שאפן דעם געדאנק.

דאס לעזן געדאנקען אין אַ וואָר - צושטאנד אָן היפנא-טישן שלאָף איז א פאלג פון א זייער גרויסער פילבאַרקייט פון הערן און באַרירן זיך. פון דער שטופע פון פילבאַרקייט פון די צוויי חושים ד. ה. פון דער דעליקאַטקייט פון צוויי דער הויט און פון דער איידלקייט פון די באַוועגונגע פון די מוסקולן פון דעם אינדוקטאָר, ווענדט זיך דאָס שנעלע טרעפן דורך דאָס מעדיום דעם פאַרקלערטן זאץ אָדער דעם פאַר-קלערטן געגשטאַנד א. א. וו.

איך חזר איבער, געפאָדערטע און נויטיקע איינגשאפטן אַנטוויקלען אָפט, ערנסטע און פליסיקע איבונגען. די פע-קייט פון לעזן געדאנקען איז אַ רעזולטאַט פון לאַנגער גע-דולדיקער אַרבעט.

און נאָך אַ לאַנגער, געוויסנהאַפּטער אַרבעט און פילפא-כיקע איבונגען קען דאָס מעדיום קומען צו רעזולטאַטן ממש ווענדערלעכע, וועלכע רופן אַרויס אמתע אַנטזיקונג און פאַר-אינטערעסירונג פון דעם פובליקום.

וואָס הען ווירקן אויף דעם

אומערפאלג

דער אומערפאלג פון די עקספּערימענטן און דאס נישט-איינגעבן זיך פון די פרווון איז א רעזולטאַט פון אומאויפמערק-נאַמקייט פון דעם מעדיום אדער פון דעם פעלן זעלבסטזיכער-קייט ביי דעם אינדוקטאָר.

זאל דאס מעדיום אויף א סעקונדע א קלער טון וועגן

עפעס א זייטיקן געגנשטאנד, עפעס א ערינערונג, זאל זיך איינ-
הערן א סעקונדע אין דעם ווייטן גערויש פון גאס און דער
עקספערימענט וועט דאן שוין נישט געלינגען.
א צווייטע שוועריקייט איז דאס, וואס דער היפנאטיזער
גלויבט אליין נישט אין דער מעגלעכקייט פון א דערפאלג-
רייכן אויספירן פון דער אויפגאבע, פארלירט די זעלבסטזיכער-
קייט, ענערגיע, זיין סוגעסטיע פארלירט די דייטלעכקייט, קראפט,
זוערט אומקלאָר, פארטונקלט און מאכט נישט דעם געהעריקן
איינדרוק אויף דאָס מעדיום.
אויף אַ עפנטלעכן סעאנס איז אומדערלאזבאר יעדער ארט
טומל : געשפרעכן, אפלאדיסמענטן א. א. וו.

1 עקספערימענט

דאָס טרעפן געגנשטאַנדן. וועלכע מען זעט
דער היפנאטיזער פירט צו דאס מעדיום צו דעם טיש,
אויף וועלכן עס זענען פאנאנדערגעלייגט פארשידענע געגנ-
שטאַנדן און בעט דאס מעדיום זאל אים קוקן גלייך אין די
אויגן, נישט קלערנדיק וועגן קיין שום אַנדערע זאכן, און בא-
מיען זיך פון דעם אויסדרוק פון דעם דרייפגאטזערס אויגן
טרעפן דעם געגנשטאַנד, וועלכער געפינט זיך אויפן טיש, און
וועלכער איז געווארן פארקלערט. דער היפנאטיזער קוקט די
גאנצע צייט דעם מעדיום אין די אויגן און רופט אן אין גע-
דאנק דעם געגנשטאַנד, וועלכן דאס מעדיום דאַרף ווייזן. ווען
דאס מעדיום ציט שוין אויס די הענט צו די געגנשטאַנדן
וועלכע געפינען זיך אויף דעם טיש, באפעלט דער היפנאטי-
זער אין געדאנק, אז דאס מעדיום זאל נעמען דעם געגנשטאַנד,
וועלכן ער האט פארקלערט און דאס מעדיום פירט אויס דעם באפעל.
די ערשטע פרווון געלינגען געוויינלעך נישט, דאָס מעד-
יום איז זיך טועה אין נעמט נישט דעם געהעריקן געגנשטאַנד,
דעריבער דארף מען צוטערעטן צו דעם מיט געדולד.
ווען דאס מעדיום איז זיך טועה און ווייזט נישט דעם

פארקלערטן געגנשטאנד, נאר א אנדערן, קוקט דער היפנאטיזער
ווייטער דעם מעדיום אין די אויגן אריין און הייסט אים
אין געדאנק לאזן צורו דעם פרעמדן געגנשטאנד און נעמען
דעם פארקלערטן. דאס מעדיום, קוקנדיק דעם היפנאטיזער אין די
אויגן, דערפילט זיין טעות און נעמט דעם פארקלערטן געגנשטאנד.
דער עקספערימענט קומט פאר אן א פאלקאמער רוי
א נעשפרעך איז מעגלעך נאר נאכן אויספירן דעם עקספערימענט,
מען דארף האבן א גרויסע מאס געדולד נישט איבער-
נעמען זיך מיט דעם אומדערפאלג, און עקשנותדיק איבערחזרן.
די איבונגען ביז דאס מעדיום וועט באקומען די געהעריקע
איינאייבונג און וועט אן טעותים, אן צווייפלען און וואקלען
זיך געפינען די פארקלערטע געגנשטאנדן.
ווען דער עקספערימענט ווערט אויסגעפירט (נט) קען
דאס מעדיום צוטראעטן צו דעם ווייטערדיקן.

2 עקספערירמענט

דאָס געפינען באדזאלטענע געגנשטאנדן

דער היפנאטיזער באהאַלט ערשטנס עפעס אַ געגנשטאַנד אַ פּאַפּיר, אַ פּאַרטפּעל אדער אַ מטבע אין אַ קופּער, אַ קאַמאַד, אונטערן שאַנק, דערנאָך רופּט ער צו דאס מעדיום און זאגט: „מען דאַרף געפינען דעם באהאַלטענעם געגנשטאַנד!“

דער היפנאטיזער קוקט 10-15 סעקונדן דעם היפנאטי-אין די אויגן, קלערנדיק וועגן דעם באהאַלטענעם געגנשטאַנד און דעם אָרט, וווּ עס איז באהאַלטן און הייסט דעם מעדיום געפינען דעם געגנשטאַנד.

דאס מעדיום פּאָלגט נאך אויפּמערקזאַם דעם היפּנאָטיזעדט קוק און הויבט אָן זוכן. אין אָנהויב גייען צו די פרוזן שווער אָבער ביי פּסדרדיקע עקספּערירמענטן באקומט דאָס מעדיום אַ גרויסע אינאַיבונג און געפינט לייכט די באהאַלטענע געגנשטאַנדן

3 עקספערירמענט

דאס געפינען געגנשטאַנדן

מיט פאַרמאַכטע אויגן

דאס מעדיום זעצט זיך אויף אַ שטוי, און דער היפּנאָ-טיזער הייסט נישט קלערן וועגן גאַרנישט און קאַנצענטרירן די גאַנצע אויפּמערקזאַמקייט אויף דעם פאַרקלערטן געדאַנק, דערנאָך פאַרבינדט דער היפּנאָטיזער דעם מעדיומס אויגן מיט אַ טיכעלע, פּדי ס'זאָל גאַרנישט קענען זען.

דער היפּנאָטיזער קלערט עקשנותדיק וועגן דער אויפּגאַבע וועלכע דאָס מעדיום דאַרף אייספירן. דאָס מעדיום פּאָלגט נאך

דעם היפנאטיזער און פון אומבאמערקבארע באוועגונגען פון
דער מוסקולאטור טרעפט ער דעם באפעל און פירט אויס די
אויפגאבע.

4 עקספערימענט

דאָס טרעפן געגנשטאנדן מיט פארמאכטע זויגן און פון דערווייטנס

דער עקספערימענט איז דער שווערסטער, אבער גלייכציי-
טיק דער עפעקטפולסטער. א געניטעס מעדיום, אַ איינגעאיבטעס
אין טרעפן געדאנקען מיט אָפענע אויגן דורכן באַהעפטן
זיין רעכטע האַנט מיט דער לינקער פון דעם היפנאָטיזער,
גיט אַריבער צו לעזן געדאנקען מיט פאַרמאַכטע אויגן נישט
האַלטנדיק דעם היפנאָטיזערס האַנט. דער עקספערימענט דאַרף
פאַרקומען אויף פאַלגנדן אופן: ווען דאָס מעדיום זעצט זיך
אויף דעם שטול, פאַרבינדט אים דער היפנאָטיזער די אויגן,
רוקט זיך אָפּ, נעמט דעם ערשטן בעסטן געגנשטאַנד און
פרעגט: „וואָס איז דאָס“? גלייכצייטיק קאַנצענטרירט ער זיין
נאַנצן ווילן און אויפֿמערקזאַמקייט אויף דעם געגנשטאַנד און
אין געדאַנק רופט ער אים אָן. אין עטלעכע סעקונדן אַרום
רופט דאָס מעדיום אָן דעם געגנשטאַנד.

די לעזונג פון מאטעמאטישע אויפגאבן פון דערווייטנס

דער עקספערימענט רופט אַרויס אַ סענסאַציע.
דאָס מעדיום זעצט זיך מיט פאַרבינדענע אויגן אויף
דער סצענע ווייט פון דעם פובליקום און דעם היפנאָטיזער.
דער היפנאָטיזער גיט דעם פובליקום א טאַפל און בעט

אנשרייבן אַ רייע צאלן. דערנאָך מאכט ער אין געדאנק. חבור
(צוגעבן) און פרעגט דאָס מעדיום צו עס קען זאָגן דעם סך
הכל, דערביי קלערט ער אין געדאנק אויסשליסלעך וועגן דעם
רעזולטאַט.

אָן וואקלענישן און טעותים זאָגט דאָס מעדיום דעם סך
הכל פון דעם חבור.

עצרת און אָנווייזונגען פאר די וועלכע ווילן עפנטלעך דעמאָנסטרירן דאָס — עזו געדאנקען

פרי די עפנטלעכע סעאַנסן מיט געדאנקען-לעזן זאָלן
האבן דערפאלג, דאַרף מען:

1. גרינדלעך קענען דעם געגנשטאנד; דאָס דערגרייכט
מען דורך פילפאַכיקע עקספערימענטן און פראַגעס, וועלכע
ווערן דורכגעפירט אַ לענגערע צייט.

2. דער היפּנאָטיזער דאַרף זיין זיכער אין זיך און פאַל-
קאם באַהערשט.

3. דאָס מעדיום דאַרף קענען און זיין פעיק צו קאנצענ-
טרירן זיין גאַנצע אויפּמערקזאמקייט אויף דעם היפּנאָטיזער
און זיך נישט צעשטרויען אויף זייטיקע זאַכן.

4. דער ערשטער עפנטלעכער סעאַנס דאַרף פאַרקומען
אין אַ נישט זייער גרויסן לאַקאַל: פּובליקום דאַרף זיין נישט
מער ווי 300 פּערזאָן, וועלכע דאַרפן זיין אזוי אויסגעזעצט, אז
עס זאָל זיין אוימעטום אַ פרייער, באַקוועמער דורכגאַנג.

5. ווינשנסווערט איז, אַז אויף דעם ערשטן סעאַנס זאל
דאָס פּובליקום זיין פאַראינטערעסירט און אויפּמערקזאם.

די פאַראינטערעסירונג פון דעם פּובליקום ווירקט גוט
אויף דאס מעדיום — און דעם היפּנאָטיזער, נאָכן באַקומען די
געזעריקע געניטקייט קעגין די סעאַנסן פאַרקומען נישט קינ-
דיק אויף דער באַציונג פון דעם פּובליקום.

6. פאר דעם ארויסטריט דארפן דער היפנאטיזער און מעדיים זיין פאלקאם רויק. מען דארך אויסמיידן יעדע מאַרא-לישע און איינמאָטערונג פון דעם קערפער און גייסט.
7. פארן אָנהייבן דעם סעאַנס דער היפנאטיזער זיך ווענדן מיט אַ קורצע, אָבער געהעריק צוגיפגעשטעלטער רעדע. וועגן מעדיומים בכלל און וועגן דעם סעאַנס און לעזן געדאַנקען בפרט. אַזא רעדע ווירקט זייער גוט אויף דעם פּובליקום און עס ווערט סימפּאַטיש געעטימט אויף דעם סעאַנס.
8. איינגעמאטערטע און קראַנקע דארפן נישט ארויס-טרעטן, ווייל דער ערפּאָלג פון זייערע סעאַנסן איז צווייפּל-האט.
9. אין אנהייב פון דעם סעאַנס. דארף מען אויסקלייבן עקספערימענטן לייכטע, נישט קאָמפּליצירטע און לאָזן צום סוף די שווערע, וועלכע רגפן אַרויס די פאַראינטערעסירונג.
10. דעם סאַנס דאַרף געדויערן נישט מער ווי א שעה.
11. אויב אַן עקספערימענט האט זיך נישט איינגעבן, קען מען אַיבערחורן מער נישט ווי פיין מאַל, ביי א צווייטן נייען אונערפּאָלג דאַרף מען פון אים רעזיגנירן אין אַריבער-גיין צו דעם ווייטערדיקן צימער.
12. דער הויפט באדינגט פון דערפּאָלג איז זיכערקייט און זיך, אָפּוואַרפן די שרעק, די אימתא דציבורא, נישט פאַר-ליר די קאלטבלוטיקייט און דרייסטקייט און לייכט אַריענטירן זיך און פארוויקלטע לאַגעס.
13. מען דאַרף קיינמאַל נישט זיך טריגן מיט דעם פּוב-ליקום, נישט פאנאָדערציען די דערקלערונגען, נישט פאַרלירן זיה אין די איינצלעהייטן, רעדן קורץ און שארף.
14. מען דאַרף קענען געהעריק זיך געפינען, האנדלען שנעל, ענערניש און אנטשלאָסן נישט נודיען און זיין קאַקרעט.
- די דאזיקע אַלע איבונגען און עקספערימענטן פאדערן נישט קיין ווונדערבארע דוּעפטן, און שטיצן זיך נישט אויף ליגן און שווינגן, זייער פּינאַמענק איז אמת.

איך פערזעלעך האָב פיל געאַרבעט ביי לעזן פרעמדע
געדאנקען, אפט ארויסגעטראָטן עפנטלעך און שטענדיק ארויסגע-
רופן די צופרידנהייט פון דעם פובליקום, וועלכעס פלעגט מיר
באשענקען מיט די בעסטע צייגנישן.

איך האָב זיך איבערצייגט, אז פיל פערזאנען באזיצן ד'
פעיקייט פין סוגעסטירן, אבער די אַנטוויקלונג פון דער פעיל'
קייט פאדערט פיל אַרבעט איבער זיך זעלבסט, אָבער דעם
אייגענעם גייסט, איבער דער אין אונז באהאלטענער קראַפט.
איך בין זיכער, אז יעדער, ווער ס'וועל ערנסט ארבעטן
אויף דעם געביט פֿון לעזן געדאנקען וועט נאָכן איבערלייענען
די דאזיקע מיינע עצות און אַנווייזונגען מיר גישט קארגן
קיין אויסדרוקן פון אמתער דאנקבאַרקייט.

די באַרימטסטע מעדיומס

אין איצטיקע צייטן זענען די באַרימטסטע מעדיומס
זעלכע לעזן פרעמדע געדאנקען די פרויען ז. שטרדק, לאַבאַ-
ריאַ, עוויני, מיס האסע און פריילן ראַראַ.
די ליטעראַטור וועגן זיי, איז זייער אינטערעסאַנט. אלע
האַבן זיי דעמאָנטרירט זייער קונסט אין קליניקעס און וויסנ-
שאַפטלעכע געזעלשאַפטן און אומעטום פֿלעגן זייערע עקספערי-
מענטן ארויסרופן א פאַראַינטערעסירונג.
אין מיינע טורנען האב איך געהאַט צו טון מיט פאַר-
שידענע מעדיומס, נאר איך וועל דערמאַנען בלויז די פע-
יקסטע.

די דעמאָנטרירטע עקספערימענטן פון דער פריילן
שטאַרק האבן ארויסגערופן ביי די פראפעסארן פון אוניווער-
סיטעט אין אָדעס און אנדערע געלערנטע א אויסערגעווייני-
לעכע פאַראַינטערעסירונג.
אין דער מעדיצינישער, פעריאדישער פרעסע פלעגט

שרייבן וועגן דער פרל. שטארק דער באוועסער פסיכאלאג
ד"ר. קאטיק.

מיט דער פרל שטארק פלעג איך ארויסטרעטן אין
ק"ם, אין קאווקאז און אין כערסאן. און אומעטום פלעגן
אנזערע סעאנסן ארויסרופן די אמתע אנערקענונג פון דעם
פיליקום.

דאס צווייטע מעדיום איז דאָס פרל. לאַבאריא.
איך פלעג ארויסטרעטן מיט איר אין פארשידענע שטעט,
אבער דעם גרעסטן דערפאלג האבן מיר געהאט אין ווארשע.
דאס פּעיקסטע מעדיום איז פרל. עווינג, וועלכע
האט מיט אירע ארויסטרעטונגען ערוועקט די גרעסטע פּאראני-
טערעסירונג פון געלערנטע, פראפעסארן פון דעם ווארשע-
ווער אוניווערסיטעט, די גרעסטע ווארשעווער דאקטורים און
דער פרעסע.

א גאנצע רייע עקספערימענטן האב איך דעמאנסטרירט
אין פסיכא-פּיזישער געזעלשאפט מיט דעם מעדיום מיט האסע,
די דאָזיקע געזעלשאפט האט מיר ארויסגעגעבן א פרא-
טאקאל.

די פרל. ראָראַ איז א יונג, ווונדערבאר קינד, וועלכעס
באזיצט א שיינע, פילבארע און געהויבענע נשמהלע. אין דער
צייט פון טראנס פילט זי אַלץ און אַלץ ווייסט זי. ס'איז נישטא פאר
איר קיין באהאלטענע זאכן. זי טרעפט די באַהאלטענע געגנ-
שטאנדן, נעמען, ביינעמען און באשעפטיקונג פון די אנוועזנדע.
פדי צו פאַרלייכטערן די עקספערימענטן מיט לעזן גע-
דאַנקען גיב איך אַן אַ רייע ביישפילן פון מיין פראקטיק.

דאָס מעדיום געפינט אויף דעם טיש

דעם פארקלערטו געגנשטאנד

צווישן מיר און דעם מעדיום שטייט אַ טישל מיט פאר-
שידענע געגנשטאנדן. איך קוק זיך איין עקשנותדיק אין זיינע

אויגן, און סוגעסטיר זי זאל נעמען פון דעם טיש דעם שאלן
בישט קיין אנדערן געגנשטאנד.

דאס מעדיום גיט זיך אונטער מיין ווילן און אן א ווארט-
אן א באַרירונג פֿון מיין האַנט געפֿינט זי דעם געוונשטן גע-
גנשטאנד. דעם עקספּערימענט דאַרף מען איבערחזרן פֿילפֿאַכיק.
דאָס אָנפֿאַנגענדע מעדיום טרעפֿט זייער שווער די געגנשטאַנדן
און באַהעפֿטן זיין רעכטע האַנט מיט דער לינקער פֿון דעם היפּנאָטיזער.
דעריבער איז נוצלעך דער היפּנאָטיזער זאָל אָננעמען די
האַנט פֿון דעם מעדיום.

דאָס מעדיום געפֿינט א באַהאַלטענע געגנשטאַנד

אין דער צייט פֿון אַבוועזנהייט פֿון דעם מעדיום באַהאַלט
איך עפעס אַ געגנשטאַנד, דערנאָך ווען דאָס מעדיום איז שוין
געווען אַנוועזנד, סוגעסטיר איך געפֿינען דעם באַהאַלטענעם געגנ-
שטאַנד.

איך קוק עקשנותדיק דעם מעדיום אין די אויגן, טראַכט
וועגן דעם באַהאַלטענעם געגנשטאַנד און דעם אָרט וווּ עס איז
באַהאַלטן, הייס אין געדאַנק, דאָס מעדיום זאָל זיך דערנענטערן
צו דעם אָרט וווּ עס איז באַהאַלטן און נעמען דעם אין געדאַנק
אָנגעוויזענעם געגנשטאַנד.

דאָס מעדיום גיט זיך אונטער מיין ווילן און געפֿינט דעם
באַהאַלטענעם געגנשטאַנד. ביי די ערשטע עקספּערימענטן און
פֿראַבעס ראַט איך אָננעמען מיט דער לינקער האַנט די רעכטע
האַנט פֿון דעם מעדיום.

מיט פֿאַרבונדענע אויגן רופֿט אָן דאָס מעדיום די געגנ-

שטאַנדי וועלכע איך האַלט אין דעם האַנט

דאָס מעדיום וועט זיך אויף אַ שטול, האַבנדיק די אויגן
פֿאַרבונדענע. איך בעט דאָן דאָס פּובליקום געבן מיר עטלעכע
געגנשטאַנדן.

דערנאָך נעם איך אָן מיט דער ליינקער האַנט די רעכטע האַנט פֿון דעם מעדיום און רוף אָן אין געדאַנק דעם געגנ-שטאַנד, וועלכן איך האַלט אין האַנט.

דאָס איז פֿאַלקאָם געגוג, אָז דאָס מעדיום זאָל הויך און דייטלעך באַצייכענען דאָס, וואָס איך האַלט אין האַנט. זייענדיק אונטער דעם איינפֿלוס פֿון סוגעסטיע טרעפֿט עס נישט בלויז געגנשטאַנדן פֿון דעם טאָג טעגלעכן געברויך, נאָר אויך אַזעלכע, וועלכע ווערן באַנוצט אין אויסנאַם-פֿאַלן, לייענט ווייט-קאָרטן און לעזט מאַטעמאַטישע אויפֿגאַבן. צו עקספּערימענטן מער קאָמפּליצירטע און שווערערע דאָרף מען צוטערעטן נישט פֿריער, ווי עס וועלן ווערן אויסגעפֿירט פֿאַרוורפֿלאָז אַלע פֿריער-דיקע עקספּערימענטן.

כאָר דעם אָנפֿאַנגענדן מעדיום דאָרף מען אויסקלייבן געגנ-שטאַנדן פֿון דעם טאָגטעגלעכן געברויך. אין די פֿאַלן ווען דאָס מעדיום קען נישט טרעפֿן דעם געגנשטאַנד אָדער באַצייכנט אים נישט ריכטיק דאָרף מען אָנגעבן דעם ערשטן אות, און אויב ס'איז נויטיק אויך דעם צווייטן און דריטן. מען דאָרף נישט פֿאַרמאַטערן דאָס מעדיום, זיך כעסן און זיך איבערנעמען מיט אַ דורכפֿאַל. מען דאָרף דעם דורכפֿאַל צו אַהאַנדלען קאַלטביליטיק.

א מענטש, וועלכער איז גערירט, איבערגענומען מיט עפעס, דאָרף נישט אָנהויבן דעם סעאַנס, ווייל זייענדיק אין אַ אומנאָר-מאָלן צושטאַנד, אויפֿגערגוט, קען מען נישט רעכענען אויף דער-פֿאַלג, ווייל ער איז זייער צווייפֿלהאַפט.

נאָכן באַקומען די גייסטיקע גלייכגעוויכט דאָרף מען מיט פֿרישער ענערגיע און עקשנות באַנייען די עקספּערימענטן

דאָס מעדיום טרעפֿט די געדאַנקען

דאָס מעדיום זעצט זיך אויף אַ שטול מיט פֿאַרבונדענע

אויגן. דער היפנאָטיזער געפינט זיך אין אַ געהיסער ווייטיקייט פון דעם מעדיום, צווישן דעם פובליקום. נעמט עפעס אַ געגנ-שטאַנד און פרעגט דאָס מעדיום: „וואָס האַלט איך אין האַנט? גלייכצייטיק גיב איך אָן אין געדאַנק דעם נאָמען פֿון דעם געגנשטאַנד און דאָס מעדיום רופט אָן אָן קיין שום וואָק-לענישן דעם געגנשטאַנד.

אויף דעם טאַפֿל שרייבט מען צאָלן, ווערטער, גאַנצע זאַצן, צייכנונגען — דער היפנאָטיזער סוגעסטירט און טראַכט וועגן דער אָנגעשריבענער צאָל, וואָרט אָדער זאַץ און דאָס מעד-יום טרעפֿט.

דער לעצטער עקספערימענט רופט אַרויס אַלגעמיינע פֿאַר-וונדערונג און דאָס איז באַרעכטיקט. קענען אויספֿירן דעם עקס-פערימענט אָן קיין שום פֿאַרווירף איז מעגלעך ערשט נאָך גרינדלעכן קענען פֿריערדיקע עקספערימענטן. מיר ראַטן נאָך אַמאָל אויסקלײַבן געגנשטאַנדן וועלכע זענען איבעראַל באַווסט און דערוועגן נישט אין דעם מעדיום קיין שום ספֿיקות.

סוגעסטיע האָט אַ גרויסע באַדייטונג און גיט גרויסע נוצן די, וועלכע קענען סוגעסטירן.

מיט סוגעסטיע פֿלעגט מען זיך באַנוצן שטענדיק אָבער אַזוי צו זאָגן אומבאַווסטזיניק, אינסטינקטיוו. סוגעסטיע איז פֿאַראַן צווייערליי.

די ערשטע, אונטערן איינפֿלוס פֿון היפנאָטישן שלאָף, איז צוגענגלעך נאָר פֿאַר דעם היפנאָטיזער.

די צווייטע, אונטערזאָגן געדאַנקען אויף דער וואָך, אָן די-פֿ-נאָטישן שלאָף איז צוגענגלעך פֿאַר יעדן סיי מיטן ווילן פֿון דעם סוגעסטירטן, סיי אָן זיין ווילן.

ביי אַפטע עקספערימענטן אנטוויקלט דאָס מעדיום אַ באַ-האַלטענע פעיקייט פֿון לעזן געדאַנקען נישט פֿלויז פֿון דעם דיפֿנאָטיזער נאָר אויך פֿון דער אומגעבונג, פֿון די אלע פֿער-

זאָנען, וועלכע קענען קאָנצענטרירן דעם געדאַנק אויף איין געגנט
שטאַנד.

דער סעאַנס מיט לעזן געדאַנקען קען געדויערן אָן שאַדן
פאַר דעם געזונט פֿון דעם מעדיום העכסטנס אַ האַלבע שעה
און דאַרף ווערן איבערגעזעצט אַלע טאַג.
אין דער צייט פֿון דעם סעאַנס איז נוצלעך צו אָפּנעמען
מיט קאַלטע וואַסער דעם שטערן און פנים.

סוגעסטיע אויף דער וואָר

(אַן היפּנאָטישן שלאָף)

דאָס סוגעסטירן דאַרף פֿאַרקומען אין אַ צושטאַנד פֿון
אַ פֿאַלקאָמער וואָרזאַמקייט. די קראַפט פֿאַרמאָגט דער סוגעס-
טירער אַ דאַנק זיין מאָראַלישער איבערגעוויכט איבער דעם
מעדיום, זיין שטאַרקערן ווילן, אַנטשלאָסנקייט, געדולד און זעלבס-
זיכערקייט.

ווי מיר האָבן געזאָגט, געפינט זיך דער דײַפּנאָטיזירטער
אין אַזאַ צושטאַנד, אַז זיין מח איז גענויגט צו זיך אונטערגעבן
דעם ווילן פֿון דעם היפּנאָטיזער נישט בלויז אין צייט פֿון שלאָף
נאָר אויך אויף דער וואָר.

די סוגעסטיע אויף דער וואָר רופּט אַרויס אין דעם סוף-
געסטירטן פּאָזיטיווע און נעגאַטיווע האַלוצינאַציעס, אַ אַלגעמיינע
לייכטע אַפּשוואַכונג פֿון דעם אָרגאַניזם (אַ קלענערע ווידערשטאַנד
פעיקייט, אַ פאַרשטאַרקונג אָדער אַ פֿאַרטעמפּונג פֿון די חושים:
פֿון הערן, זען, שמעקן און גערוך).

די סוגעסטיע אויף דער וואָר איז אַפּטמאָל אַזוי שטאַרק
זיי די סוגעסטיע אין היפּנאָטישן שלאָף.

מענטשן וועלכע, זענען קיינמאָל נישט געווען היפּנאָטי-
זירט, גיבן זיך אונטער שווער סוגעסטיע און פאַרקערט, די
וואָס ווערן אַפּט היפּנאָטיזירט גיבן זיך אונטער דעם איינפלוס פֿון דעם
היפּנאָטיזער אַפילו אויף דער וואָר.

סוגעסטיע אָן היפּנאָטישן שלאַף האָט מען באַנוצט און
מען באַנוצט ביז היינטיקן טאָג.

דער סוגעסטיע אָן דעם היפּנאָטישן שלאַף גיבן זיך אונ-
טער מענטשן פֿילבאַרע, ווייל צווישן סוגעסטיע און אונטערזאָגן
געדאַנקען אויף דער וואָר איז פאַראַן אַ גרויסע שיכות. דאָס
זענען צוויי איינע און די זעלבע פּסיכאָלאָגישע ערשיינונגען
מיט נישט קיין גלייכער אָנשטרענגונג, נישט קיין גלייכער קראַפט.
די פּערוואָן, וועלכע איז געבויגט צו סוגעסטיע און איז
גאַנצייטיק לגבי אירע פּאָדערונגען איז געוויינלעך גערוועיש גע-
רייצט און צוליב דעם איז איין טייל פֿון דעם גערוון-סיסטעם
צופיל אָנגעשטרענגט, דאַקען דער צווייטער טייל ווערט אָפּגע-
טעמפט. מיט דער פאַרשטאַרקונג פֿון איינע פעיקייטן ווערן אַ-
געשוואַכט אַנדערע.

די צייטווייליקע אָפּשוואַכונג פֿון די פֿונקציעס פֿון דעם
גערוון-סיסטעם ברענגט נישט דעם אָרגאַניזם קיין שום שאַדן.
אין דער צייט פֿון דעם לעטאַרגישן שלאַף הערן
אויף אַלע פֿונקציעס פֿון דעם מאַרד. צוליב דעם ווערט דער
לעטאַרגישער צושטאַנד זייער אָפט גערעכנט פֿאַר דעם טויט.
קאַטאַלעפּסיע הייסט אַ צושטאַנד, אין וועלכן די פיל-
באַרקיט פֿעלט פֿילקאָם, דאַגען די באַוועגונג - פֿונקציעס
בלייבן. ביי קאַטאַלעפּסיע קען מען באַמערקן אַ גרויס אָנשטענ-
גונג פֿון מוסקלן און די פעיקייט צו בלייבן אַ לענגערע צייט
אין אַ אומבאַקוועמער פּאָזיציע.

סאָמנאָמבוליסם הייסט אַ צושטאַנד אַ נאַנטער צום
דעם צושטאַנד פֿון סוגעסטיע אָן היפּנאָ.

אין סאָמנאָמבוליסטישן צושטאַנד האָט דער סוגעסטירטער
אַ פּאָלקאַמע באַוועגונג-פּרייהייט, מיט פאַרגדעסערטע אין אַ געוויסער
מאָס פֿילבאַרקיט און אָפּשוואַכונג פֿון דעם אייגענעם ווילן.

סוגעסטרירן אַ פּערוואָן וועלכע געפינט זיך אין לעטאַרגישן
שלאַף איז אוממעגלעך, ווייל אַלע זיינע פֿונקציעס פֿון דעם גערוון-
סיסטעם הערן אויף צו זיין טעטיק.

אין קאַטאַלעפּסיע קען מען סוגעסטרירן בלויז באַוועגונג-פֿונק-

ציעט אָבער נישט זאָכן, וועלכע זענען אָפהענגיק פֿון דעם פֿאַר-
שטאַנד און ווילן.

דער היפּנאָטיזירטער, וועלכער געפֿינט זיך אין אַ קאָטאָ-
לעפּטישן צושטאַנד, באַזיצט בלויז די פעיקייט פֿון נאָכמאַכן, ער
זעט, אָבער דער מח זיינער איז נישט טעטיק.

די קראַפֿט פֿון דער פּאָנטאָזיע און די פעיקייט צו טראַכטן
פֿאַרבלייבן אין סאָמנאָמבוליסטישן צושטאַנד, אָבער גלייכצייטיק הערן
אויף צו זיין טעטיק די לאַגיק און דער ווילן. ביי אַ נאָרמאַלן
מענטשן זענען מיר שטענדיק די איבערגעוויכט פֿון דעם פֿאַר-
שטאַנד און לאַגיק איבער דער פּאָנטאָזיע.

ביי דעם היפּנאָטיזירטן, וועלכער געפֿינט זיך אין אַ סאָמ-
נאָמבוליסטישן צושטאַנד, ביי וועלכן דער ווילן איז געוואָרן
אָפּגעשוואַכט, באַהערשט די פּאָנטאָזיע, די לאַגיק און דעם פֿאַר-
שטאַנד. ס'איז אַלדאָ פֿאַרשטענדלעך די קראַפֿט, מאַכט און אייג-
פֿלוס פֿון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס מעדיום. דער היפּנאָטי-
זער בלייבט מיט זיין גאַנצער קראַפֿט פֿון דעם ווילן, זיין גאַנ-
צער ענערגיע, לאַגיק, זיין פֿאַרשטאַנד און דאָס שאַפֿט זיין קראַפֿט.
דאָס מעדיום דאַקעגן, וועלכעס בלייבט אָן ענערגיע, אָן ווילן,
ווערט פּאַסיוו און גיט זיך אונטער דעם איינפֿלוס פֿון דעם
שטאַרקערן היפּנאָטיזער.

דער היפּנאָטיזער איל געהאַרכזאַם און גיט זיך אונטער
פּאַלקאָם זיין היפּנאָטיזער.

אין סאָמנאָמבוליסטישן צושטאַנד ווערט דער שכל און
לאַגיק אָפּגעשוואַכט, אָבער הערן נישט אויף צו פּונקציאָנירן, דערי-
בער איז דאָס סוגעסטירן פֿאַרברעכנס אָדער אוממאַראַלישע
טאַטן געוויינלעך פּרוכטלאָז.

דאָס סוגעסטירן טאַטן וועלכע זענען נישט אין הסכּם מיט
דעם כאַראַקטער און פּרינציפּן פֿון דעם מעדיום רופֿט אַרויס
זיך זעלבסטבאַוויסזיקן, אַ געפֿיל פֿון זיין אייגענעם ווילן און
ענערגיע און עס פּראַטעסטירט קעגן דער אויספֿירונג פֿון אַזעלכע
טאַטן.

סוגעסטירן קען מען מיט דערפֿאַלג אויף דער וואַך אָן

שלדאך אבער מיר מוזן זיין גרייט אויף דעם, אז ס'וועט גע-
דייערן זייער לאנג, נאָר דערפֿאַר וועט די סוגעסטיע זיין דויער-
האַפטיק און שטאַרק.

כאַטש אייניקע לייקענען די קראַפֿט פֿון סוגעסטיע אויף
דער וואָר, אָבער זיי האָבן נישט אויף דעם גענוג שטאַרקע באַ-
וויזן, וועלכע מען זאָל נישט קענען אָפּוואַרפֿן.

ס'אונטערלינגט נישט קיין צווייפֿל, אז יעדער איינדרוק
פֿון דעם קערפער קאָמוניקירט זיך מיט דעם מאַרן און שאַפט
דעם געדאַנק. קיינער וועט אויך נישט לייקענען, אז דער גע-
דאַנק ווירקט אויף דעם קערפער.

אָן קיין שום סוגעסטירן לעבן מיר איבער אין דעם נאָר-
מאַרן צישטאַנד פֿאַרשידענע איינדרוקן און דאָס אינסטינקטיוו
אומבאַווסטזיניק.

ד"ר מאַרטין גיט אָן פֿאַלגנדע באַווזיזן פֿון אויסערלעכע
פֿאַקטאָרן אויף דעם גייסט און קערפער.

„ווען מיר הערן אַ פֿריילעכע מוזיק הויבן מיר אָן מיט
זינגען און מיר מאַכן מיט אַנטשפּרעכנדע צו דער מוזיק זשעס-
טן און באַוועגונגען.“

„אויב עמיצער הויבט אָן קוקן עקשנותדיק אויף אַ פֿרעמדן
אומבאַקאַנטן מענטשן און זאָגט „אויף אייער שטערן זיצט אַ
פֿליג“, הויבט אויף דער פֿרעמדער די האַנט פֿדי אַראָפּטרייפֿן
די פֿליג; אויב דאָס זעלבע ווערט אַרויסגעערעדט מיט אַ גרעסע-
דער אַנשטרענגונג, וועט דער אומבאַקאַנטער דערפֿילן אַ ביס פֿון
אַ פֿליג.“

„אויב עמיצער געפֿינט זיך נעבן אַ פּערזאָן, וועלכע קראַצט
זיך שטאַרק, דערפֿילט ער באַלד, אז עס שמאַרצט אים.“

„מען דאַרף נאָר קאַנצענטרירן די גאַנצע אױפּמערקזאַם-
קייט אויף אַ געוויסן טייל קערפער און אָנהויבן טראַכטן, אַז
דער טייל קערפער איז קראַנק, קאַלט אָדער הייס, עס בייסט,
שוט וויי, און דאָן וועט מען תיכף דערפֿילן דעם אויסגעטראַכטן
איינדרוק.“

ווי אזוי קען מען דערקלערן די מאַכט און איינפלוס
 אויף די המונים פון די רעדנער, אַדוואָקאַטן?
 זייער איינפלוס באַשטייט נישט בלויז אין זייער רעטאָרי-
 שן טאַלאַנט, אין זייער שיינער מיטריינסענדער שפראַך, אָבער
 אויך אין דער פעאיקייט פֿון ווירקן נישט בלויז אויף איינציקע
 פּערזאָנען, נאָר אויך אויף גאַנצע המונים. דער אמת פון דער
 דאָזיקער באַהויפטונג וואָרפט זיך אין די אויגן יעדערן, ווער
 ס'לייענט איבער די געהאַלטענע רעדעס, ביים לייענען זעען די
 רעדעס אויס געוויינלעכע, מיטלמעסיקע, אָבער ווען זיי ווערן
 אַרויסגערעדט דורך זייערע פֿאַרפֿאַסער מאַכן זיי אַ געוואָלדיקן
 איינדרוק.

ביישפילן פֿון סוגעסטיע קען מען ברענגען אַסך, אָבער
 אזוי ווי די סוגעסטיע עקזיסטירט און קיינער קען איר נישט אָפּ-
 לייקענען, ווען מיר זיך באַנוגענען מיט די אָנגעגעבענע.

אַנווייזונגען ווי אזוי סוגעסטירן אויף דער וואַר

ס'זענען דאָ פֿאַרשידענע מיטלען. די בעסטע פון זיי זענען פֿאַל-
 גנדע:

1 מיטל

דער היפּנאָטיוער זעצט זיך אַנטקעגן דעם מעדיום, נעמט
 אָן מיט ביידע הענט דעם היפּנאָטיזירטנס האַנט ביים פּולס,
 קוקט אים עקשנותדיק אין די אויגן און זאָגט הויך צ. ב.
 "הערט אויף טרינקען".
 ער חזרט דאָס איבער, באַטאַנענדיק שטאַרק, עטלעכע
 מאָל, נישט אָפּווענדנדיק די אויגן פון דעם היפּנאָטיזירטן.

2 מיטל

מען האַנדלט צווי ווי אין דעם ערשטן פאָל, אָבער מען סוגעסטירט נישט הויך, נאָר אין דעם שטיף, אין געדאַנק, האַלטן-דיק דעם מעדיוםס הענט און קוקנדיק אים גלייך אין די אויגן.

3 מיטל

דער היפּנאָטיזער רירט אינגאַנצן נישט אָן דאָס מעדיום פאַמיט זיך בלויז קוקן אים שטאַרק גלייך אין די אויגן, דאָן זאָגט ער אים אונטער אין געדאַנק דאָס, וואָס ער וויל, ס'זאָל ווערן אויסגעפירט.

4 מיטל

סוגעסטירן פון דער ווייטנס. דער היפּנאָטיזער שטרענגט אָן זיין גאַנצע גייסטיקע קראַפט און באַמיט זיך שאַפן אין זיין פאַנטאַזיע אַ דייטלעכן פאַרטרעט פון דעם מעדיום, וועלכעס ער האָט בדעה צו סוגעסטירן. ווען ער האָט דעם פאַרטרעט פאַר די אויגן, סוגעסטירט ער אים.

פראַקטישע עצוּר און אַנווייזונגען פון

סוגעסטירן אויף דער וואַר

1 איבונג

מען דאַרף זיך ווענדן צו עמיצן. וועלכע-ליידט אויף אַפעטיט-לאַזיקייט אָדער שלאַפלזאָיקייט און סוגעסטירן אים, זעלבסטפאַרשטענדלעך מיט זיין הסכמה, אַפעטיט און שלאָף. מען דאַרף איבערצייגן העם קראַנק, אז מען קען די יסודות פון היפּנאָטיזם, מען דאַרף דערוועקן זיין צוטרוי און דאָן זעצנדיק זיך אַנטקעגנאיבער אים, אָננעמען זיינע ביידע הענט ביים פולס און, קוקנדיק עקשנותדיק גלייך אין די אויגן עטלעכע מאָל הויך, דייטלעך און שאַרף איבערהערן: „אין אַנדערט האַלבן שעה אַרום וועט איר קריגן אַפעטיט. איר וועט זיין זייער הונגעריק. איר וועט עסן“.

נישט אַרויסלאָזנדיק די הענט און גישט אַראָפּלאָזנדיק די
אויגן עטלעכע סעקונדן דאָרף מען עטלעכע מאָל איבערחורן
אין געדאַנק, אין דער שטיל, דערנאָך הויך: „אין אַנדערט-
האַלבן שעה אַרום וועט איר ווערן הונגעריק. איר וועט מוזן
שטיין אייער הונגער און עסן אַ סך“.

דערנאָך אַ דריטן מאָל איבערחורן דעם זעלבן באַפעל:
אויב דער סוגעסטירער האָט דאָס אַרויסגערעדט מיט אַ
זיכערער, פֿעסטער שטימע, מיט איבערצייגונג און גלויבן אין
דער ווירקזאַמקייט, קען מען זיין זיכער, אַז עס וועט ברענגען
דעם געהעריקן רעזולטאַט: דער סוגעסטירער וועט אין אַנדערט-
האַלבן שעה אַרום דערפילן הונגער, און וועט עסן מיט
אַפעטיט.

אויף אַזאַ אַרפּן סוגעסטירט מען דורשט, שלאָף א. א. וו.
די דאָזיקע איבונג דאָרף מען איבערחורן עטלעכע מאָל
מיט פֿאַרשידענע פֿערוואַנען פֿון פֿאַרשידענע געשלעכט און
עלטער.

דער אומדערפֿאַלג אין די דאָזיקע איבונגען ד. ה. דאָס
נישט אויספירן דורך דעם סוגעסטירטן דעם באַפעל, דערקלערט
זיך מיט דער אומזיכערקייט פֿון דעם היפּנאָטיזער, זיין אומ-
גלויבן אין דער ווירקזאַמקייט פֿון דער סוגעסטיע און שוואַכן
ווילן.

2 א י ב ו נ ג

נאָך אַ גאַנצער רייז גוט אויסגעפירטע לייכטע איבונגען
דאָרף מען צוטראַגן צו שווערערע און ערגסטערע. מען דאָרף
פרוּוון סוגעסטירן שרעקעוודיקע מענטשן דרייסקייט, אַלקאהאָל
ליקער, ניכטערקייט און עקל צו ברענענדע געטראַנקענא. א. א. וו-
מען דאָרף אָבער נישט מיינען, אַז אַ שרעקעוודיקער וועט באַלד
נאָך דעם ערשטן סעאַנס ווערן אַ דרייסקטער מענטש, אַז אַשכּוּר
וועט ווערן תּיבּף איינגעהאַלטן, אָבער נאָך 10-15 סעאַנס קען

א גוטער היפנאָסיווער זיין צי. דערגרייכן און מאַכן דעם שרע-
קעוודיקן פֿאַר אַ דרייסטן, דערוועקן ביי דעם שכור אַ עקל צו
אַלקאָהאָל א. א. ה.

אין דער איבונג דאַרף מען טון דאָס זעלבע וואָס אין
דער ערשטער: אָננעמען דאָס מעדיום פֿאַר בייזע הענט און
קוקנדיק אים גלייך אין די אויגן און איינרעדן צ. ב. דעם
יואָס לייזט אויף שלאָפֿלאָזיקייט „איר זענט קראַנק, איר האָט
צעשרויפֿטע נערוון, איר לייזט אויף שלאָפֿלאָזיקייט, איר קענט
נישט זיך באַפֿרייען פֿון נוגנדיקע געדאַנקען. אָבער איך וועל
מאַכן, אַז איר וועט אַנטשלאָפֿן ווערן, אייערע נערוון וועלן זיך
באַרויקן, איך וועל אָפֿטרייבן די געדאַנקען, וועלכע באַאומרויקן
איך. קוקט מיר גלייך און די אויגן אַריין און גלויבט מיר,
אַז איר וועט רויק אַנטשלאָפֿן ווערן“.

אַ שכורן דאַרף מען זאָגן די שרעקלעכע פֿאַלגן
פֿון מיסברויכן ספּיריטועלע געטראַנקען, און איבערהויפט, ווי
גליקלעך ער וועט זיין ווען ער וועט זיך אָפּזאָגן פֿון בראַנאַן.
דאָס סוגעסטירן דאַרף פֿאַרקומען אויג אויף אויג אָן זיי-
טיקע פּערוואַנען.

אויב צוליב עפעס אַ סיבה מוז ביים סוגעסטירן זיין אָן-
וועזנד אַ דריטע פּערוואַן, דאַרף זי נישט רעדן און בכלל שטערן
די רי און שטילקייט. סוגעסטירן קען מען נישט לענגער ווי
40 מינוט יעדעס מאָל, אָבער מען קען דאָס איבערחזרן 2 מאָל
אַ טאָג אין דער פּרי און אין אַיונט.

3 איבונג

דאָס סוגעסטירן קען פֿאַרקומען אויך אָן דעם וויסן און
הסכמה פֿון דער פּערוואַן, אויף וועלכן מען וויל ווירקן.
אין דעם פּאַל איז נויטיק אַ גרויסע ענערגיע, ווילנסקראַפֿט
און זעלבסטזיכערקייט.

די איבונג דארף מען אָנהויבן פֿון קליינע, געוויינלעכע, לייכטע, ביסלעכווייז אַריבערגייענדיק צו שווערערע. אויב אַ נאַנטער קרוב אָדער פֿריינט, וועלכער איז געוויינ- לעך מילד, העפֿלעך, ווערט צערייצט און אויפגערעגט, דארף מען אים נישט באַרויקן, ווייל די רייד קען געבן אַ פֿאַרקערטן רעזולטאַט; נאָך מער אים צערייצן, מען דארף באַנוצן די אייגענע אינערלעכע מאַראַלישע קראַפֿט און אין די געדאַנקען איבערחזון „פֿאַרויקט זיך! באַרוי- קט זיך“. און ווירקלעך די צערייצונג גייט אַריבער און עס קומט אַ באַרויקונג.

אויב די געשעפטן פֿאָדערן צו זיין ביי עפעס אַ דוויכן באַצמטן און דער אינטערעסאַנט פּידט שרעקעוודיקייט, פֿלאַג- טערט זיך אין די ענטפערס (און די הויכגעשטעלטע פּערוואַנען זענען געוויינלעך שלעכט) דארף מען זיך קאָנצענטרירן, זיך טרעפֿן מיט דעם באַצמטנס קוק און איבערחזון אין די געדאַנ- קען „פֿאַרויקט זיך“. דער באַצמטער וועט זיך באַרויקן און מיט געדולד אויסהערן אונזער ביטע און דער ענין וועט ווערן גינס- טיק ערלעדיקט.

אַלגעמיינע דערקלערונגען וועגן דער קראַפֿט פֿון געדאַנג און סוגעסטייען זאָיף דער וואָר

געניאַלע מענטשן דערשיינען זעלטנס. נאָך זעלטענער טרעפֿן זיך מענטשן וועלכע פֿאַוירקלעכן זייערע אידעען און אַנ- שוינגען. אַזעלכע מענטשן איבן אויס אַ גרויסן איינפֿלוס אויף דער גאַנצער געזעלשאַפֿט, אַיבער וועלכער זיי הערשן. אַזעלכע מענטשן באַזיצן אַ גרויסע אינערלעכע קראַפֿט, זעלבסטזיכערקייט און ווילן.

די אינערלעכע קראַפֿט, זעלבסטזיכערקייט און ווילן גיבן זיי די איבערמאַכט איבער דעם המון, גיבן זיי אַ מעגלעכקייט

צו רעגירן מיט דער מאַסע און אָנוואַרפן איר זייערע אנשוי-
ונגען און איבערצייגונגען.

דער איינפֿלוס פֿון אַ רעדנער באַשטייט נישט בלויז אין
דעם פשוט פֿון זיינע רייד, אָבער אויך אין דער זעלבסטזיכער-
קייט און טיפֿער איבערצייגונג וועגן דער ריכטיקייט פֿון זיינע
אויספֿירונגען.

יעדער, אפֿילו דער שוואַכסטער קען ביי דער אַרבעט אי-
בער זיך זעלבסט ווערן שטאַרק און גליקלעך.

דערקענען זיך זעלבסט, די אייגענע חסרונות, די איי-
גענע שוואַכע זייטן, פֿדי דערנאָך זיי אויסוואַרצלען און פֿאַר-
שטאַרקן די אינערלעכע כוחות, באַמיען זיך וועגן דער אַנט-
וויקלונג פֿון די גייסטיקע אוצרות, ענערגיע און ווילן - דאָס
זענען די פֿליכטן פֿון יעדן פֿון אונז לִגבי זיך זעלבסט.

מיר קענען נישט אויסרעכענען אַלע באַזונדערע פֿאַזן און
סטאַדיום פֿון דעם דאָזיקן פֿראַצעס, וועלכער קומט פֿאַר אין
דער נשמה פֿון דעם סוגעסטירטן, אָבער מיר קענען פֿעסטשטעלן,
אַז אין אַלע זיינע אַנשויונגען און מיינונגען קומט פֿאַר אַן
איבערקערעניש. אין דעם טאָג-טעגלעכן לעבן רופן מיר דאָס
אַן אומפֿאַרויסגעזעענער פֿאַר א. א. וו.

דעם איינפֿלוס פֿון איין מענטשן אויף דעם צווייטן האָט
מען אַמאָד גערופן פֿישוף. מען האָט געפֿישופט מיט די אויגן.
מיט פֿישוף פֿלעגן זיך פֿאַרנעמען אייניגע דאָקטוירים. די גרעסטע
באַרימטקייט האָט געהאַט דער דאָקטאָר ברעמאַ. די פעיקייט פֿון
ווירקן, באַאיינפֿלוסן, פֿאַרפֿישופן קען באַזיצן יעדער, נישט קוקן-
דיק אויף געשלעכט אָדער עלטער. דער אַנטשפּרעכנדסטער על-
טער איז פֿון 15 ביז 35 יאָר.

אייניקע האַלטן, אַז פֿדי צו אַנטוויקלען אין זיך די דאָ-
זיקע אינערלעכע קראַפֿט, וועלכע מען רופט מאַגענעטיום דאָרף
מען לעבן אין מאָראַלישער ריינקייט און נישט באַנוצן קיין פֿליי-
שיקע מאכנים.

איך דוּאַלט די טעאָריע פֿאַר נישט ריכטיק, אָבער איך
בין אַן אַנטשפּאַסענער אָנהענגער פֿון א גרויסן איינפֿוס אויף.

'ער אנטוויקלונג פון ענערגיע און הילן האָט דער טיפער אָטעם
און דעריבער ראַט איך זיך צוגעוויינען צו אַ טיפן, גלייכמע-
סיקן אָטעמן.

דער לעבנסאַרט דאַרף זיין אַ נאַרמאַ. ער און דאָן קען
מען זיך ריכטן אויף דער אַנטוויקלונג פֿון די אינערלעכע
כחות.

יעדער געדאַנק באַזיצט אַ קראַפט.

יעדער געדאַנק, וועלכער ווערט געריכטעט עקשנותדיק צו
דעם זעלבן צוועק איבט אויס זיין איינפֿלוס.
אויף אַזאָ אופן קען מען ווירקן נישט בלויז אויף אַ איינ-
צלנע פּערזאָן, נאָר אויך אויף אַ סך מענטשן.
מען דאַרף קיינמאָל נישט פאַרגעסן, אַז מען קען מאַכן
אַלץ, וואָס מען פאַרלאַנגט.

דעם געדאַנק דאַרף מען פאַרברייטערן, אַנטוויקלען. גוטע
געדאַנקען ציען נאָך גוטס, שלעכטע שלעכטס. גיט נאָר אַ קלער,
וועגן דעם, אַז סדראַט אייך אַ גרויסע געפאַר און תּיפּף וועט
אַ גרויסע כּמאַרע שווערע געדאַנקען, פאַרפילן פֿון אומגליקן
א. א. וו. באַפּאַלן אייך. זאָגט זיך: „איך האָב נישט מורא
פֿאַר קיין שום געפאַר“ און איר וועט דערפילן דרייסטקייט.
דער דערגרייכטער דערפאַלג און גליק איז געוויינלעך אַ
רעזולטאַט פֿון אַ געהעריקן איינפֿלוס אויף דער אומגעבונג.

אַפילו מיט אַ גרויסן פאַרשטאַנד וועט אַ מענטש, וועל-
כער קען נישט באַאיינפֿלוסן די אומגעבונג, נישט דערגרייכן
דערפאַלג אין לעבן.

מען דאַרף נעדענקען שטענדיק וועגן דעם, אַז דער דער-
פאַלג אין לעבן ווענדט זיך דערהויפּט אָן דער געהעריקער
ווירקונג אויף מענטשן, מען דאַרף נישט פאַרנאַכלעסיקן דאָס
אַלץ, וואָס ס'קען אנטוויקלען די דאָזיקע פעיקייט.

מען דאַרף אויסמיידן מענטשן שלעכטע, פאַרברעכערישע
און געדאַנקען שלעכטע, פאַרברעכערישע.

ווירקן אויף דער אומגעבונג קען מען מיט דער שטימע,
מיט דעם אויסדרוק פֿון געזיכט, אויגן, מיט די זשעסטן, מען

דארף אלזא זיך באַמיען, אז די שטימע זאָל האָבן אַן אַנגענעמען קלאַנג, אויסאַרבעטן אַ שיינעם זשעסט שיינע באַזעגונגען און זען, אז דער פנים זאָל באַקומען אַן אַנגענעמען אויסדרוק. לאַמיר געדענקען, אז די ערשטע טריט זענען שטענדיק די שווערסטע. לאַמיר זיך נישט אָפשרעקן פון די שוועריקייטן, לאַמיר מיט אויסדויער שטרעבן צו אונזער ציל און מיר וועלן דאָן דערגרייכן דאָס, וואָס מיר ווילן. לאַמיר נישט פאַרנאַכלעסיקן אַלץ. וואָס קען פאַזיטיוו ווירקן אויף דער אַנטוויקלונג פון אונזער איינפלוס, אונזער ווילן און לאַמיר אויסמיידן אַ. וואָס קען ציען נאָך זיך דעם גייסטיקן גידערפאַל.

די הויפט באַדינגונגען, וועלכע דארף

האַבן אַ היפּנאָטיזער

אַ פעיקער היפּנאָטיזער דארף האָבן קאַלטבזוטיקייט און גע-
 דולד, קענען נישט פּלויז שוין ריידן, נאָר אויך הערן.
 דארף אין אַלץ זיין סיסטעמאַטיש און פינקטלעך.
 אַנשטענדיק געקליידעט, אָבער נישט שרייענדיק, אויס-
 מיידן שרייענדע קאָלירן, אַנגעטאָן ריין, שוין, עלעגאַנט.
 אין זיינע באַזעגונגען, טאַטן און ריידן דארף זיך אַרויס-
 ווייזן די זעלבסטזיכערקייט און דרייסטקייט.
 קיינמאָל נישט שרעקן זיך פאַר קיינעם.
 אין באַצוינגען מיט מענטשן זיין העפלעך, אויפריכטיק,
 אַרענטלעך און ערנסט.

אויסמיידן פּלאַכע וויצן.

דרייסט און אויפריכטיק קוקן אין די אויגן יעדן מיט
 ..מען מען רעדט, ריידן נישט קיין סך, קורץ און שאַרף,
 נישט זייער הויך אָבער אויך נישט זייער נידעריק.
 קיינמאָל נישט פאַרטיידיקן דאָס, אין וואָס מען גלויבט
 נישט, אויסמיידן פאַלשקייט און צביעות.

דער זיג פון דעם געדאנק

יעדער מענטש קען מאַכן פון זיך דאָס, וואָס ער וויל.
יעדער איז דער שמיד פון זיין אייגן גליק. יעדער מענטש
איז א ווונדערבארע באַשעפעניש, וועלכע פאַרמאָגט אין זיך
אוצרות, וועלכע מען דאַרף נאָר קענען ארויספאַקומען.
אַזעלכע מעלות, ווי געדולד, דרייטקייט, פאַרשטאַנד באַ-
זיצט יעדער, אָבער גישט אין אַ גלייכער מאָס. יעדער ווייסט
מער ווינציקער זיינע חסרונות, אָבער ער ווייסט גישט ווי אַזוי
פון זיי זיך באַפרייען.

מיט דער הילף פֿון אויטאָסוגעסטיע דאַרף יעדער זיך באַ-
מיצען צו אַנטוויקלען די מעלה, וועלכע איז אים אַממערסטן נויטיק.
אין דער אַנטוויקלונג פון דעם ווילן און קראַפט פון דעם
געדאַנק דאַרפן מיר זען די ווידערגעבורט פֿון אונזער „איך“.
די סומע פֿון געוויסע געוויינהייטן שאַפֿט אונזער כאַראַק-
טער. ווילנדיק אַלזאָ זיך באַנייען מאַראַליש, דאַרפן מיר תּיכף
בייטן אינזערע אַלע האַנדלונגען, אונזער לעבנסאַרט, אויסוואַרצ-
לען די שלעכטע געוויינהייטן, פאַרשטאַרקן אונזער ווילן און
ענערגיע, מיט איין וואָרט באַמיען זיך ווערן אַן אַנדער מענטש.
פֿדי באַזייטיקן די איינגעוואַרצלטע געוויינהייטן דאַרף
מען זיך איבערנעמען מיט אַנדערע אַנשויונגען, מען דאַרף, אַז
אַ נייער, בעסערער געדאַנק זאָל באַזיגן די אַלטע געדאַנקען
און דאָס קען מען דערגרייכן מיט סוגעסטיע.

וועגן ליבע

נישט קינדליך אויף דעם וואָס ליבע עקזיסטירט פון די
עלטסטע צייטן, איז נאָך אַלץ דער דאָזיקער געפיל נישט
אויסגעפאַרשט. קיינער האָט נאָך ביז איצט נישט באַזיין צו
אַרומנעמען זי אַלזייטיק און אַריינשטויסן אין די ראַמען פֿון פּראַק-
טישע קונסטן. דעריבער מוז יעדער מענטש, אַ מאַנספּיל, צי אַ
פֿרוי, ליב האַבנדיק, אינדיווידועל שאַפן מיטלען צו דער-
גרייכן דערפאַנג און זיג איבער דער געליבטער פּערזאָן. אָבער

דאָס רוב פון די פאַרליבטע דערוועקט מיט אַן אומטאַקטישער
האַנדלונג און פאַרהאַלטן זיך אַן אַנטיפּאַטיע. אונטן זענען אַנגע-
געבן געוויסע אַנווייזונגען, וועלכע קענען און דאַרפֿן באַנוצן זי
פּערזאָנען, וועלכע שטרעבן צו דערוועקן סימפּאַטיע אין די גע-
ליבטע מענטשן. ערשטנס מוז ווערן אויפגעקלערט, וואָס איז
אַזוינס ליב.

דער קוואַל פון ליב געפֿינט זיך אין דער שטרעבונג
צו שיינקייט. אַ שיינער אויסזען, קלאַסישע געשטאַלטן געבוירן
די ליידנשאַפטן. אָבער דאָס איז נישט די פּולע ליב, וועלכע
פּאַדערט די נשמה פון אַ איידעלן מענטשן. פאַר אים נעמט זיך
ליב גישט בלויז פון פיזישער שיינקייט, נאָר אויך פון גייסטי-
קער שיינקייט, ווי צ. ב. אַ גרויסער אינטעלעקט, טאַלאַנט א. א. וו.
ליב אַנטשטייט אויך פון דעם געפיל פון דאַנקבאַרקייט, מיט
לייד, וועלכן פּרויען גיבן זיך אָפֿט אונטער. ווילדע ליידנשאַפֿט
איז אויך די אורזאַכע פון ליב. אין אַלע אַרטן פון ליב
איז איר הויפט סיבה די שטרעבונג צו שיינקייט און צו שטילן
די ווילדע ליידנשאַפטן.

ליב איז פאַראַן צווייערליי אַרטן, און ווייזט זיך אַרויס
ביים מענטש אָפהענגיק פֿון זיין כאַראַקטער און טעמפּעראַמענט.
ס'איז פאַראַן אַ שטילע, איידעלע ליב און אַ ליידנשאַפטלעכע
ליב. פּערזאָנען מיט אַ מילדער שטימונג, מיט העלע אויגן און
האַר צייכענען זיך אויס מיט אַ רויקער און צערטלעכער ליב.
אַזאָ ליב איז מער דויערהאַפֿטיק, און שטיצט זיך נישט בלויז
אויף דער ווילדער ליידנשאַפט. דאַקעגן אַ ליידנשאַפטלעכע ליב
צייכנט זיך מיט איר קורצן אַנפאַל און שטיצט זיך אויסשליס-
לעך אויף דער ווילדער ליידנשאַפט. אַזאָ ליב ענדיקט זיך
מיטן שטילן די ליידנשאַפטן. אַ ליידנשאַפטלעכע ליב איז כאַ-
ראַקטעריסטיש פאַר מענטשן מיט אַ ברויזדער נאַטור, מיט טונ-
קעלע אויגן און האַר. ליב פֿון מאַנסביל אַנטהאַלט אין זיך פיל
ווילדע ליידנשאַפט און ווינציק נשמה. דאַגעגן די ליב פֿון אַ
פּרוי האַט אין זיך פיל געפיל און נשמה און ווינציק לייד-
שאַפטן. דעריבער איז די ליב פון אַ פּרוי גרעסער ווי די ליב

פון א מאַנסביל. די פרוי וועלכע ליבט, פאַרוואַנדט זיך אין אַ
 מלאך ווען אַ מאַנסביל ליבט ווערט ער אַ חיה. אַ פרוי איז פּעיק
 צו ליב האָבן אַ מאַנסביל נישט קיין שיינעם, אָפּשאַצנדיק גע-
 העריק זיין אינטעלעקט און גייסטיקע מעלות. דאַקעגן דער מאַנס-
 ביל שאַצט אָפּ אין דער פּרוי די פּיזישע שיינקייט, לאַזנדיק
 אויף דעם לעצטן פּלאַץ איר אינטעלעקטועלן און מאַראַלישן
 ווערט.

פּרויען געפּעלן שיינע מאַנסלייט, אָבער נישט יעדע באַ-
 נוגט זיך מיט זיין פּיזישער שיינקייט. אַ פרוי זוכט אין דעם
 געליטן גייסטיקע מעלות, אַ מאַנסביל זוכט אין דער געליב-
 טער פּרוי פּיזישע איבערהויבט שיינקייט און הכּונה.

דערפּאָלג אין ליבע

דערפּאָלג אין ליבע האָבן מאַנסלייט מיט אַ שיינער אוי-
 סערלעכער געשטאַלט, עלעגאַנטע, וועלכע קענען פירן אינטע-
 רעסאַנטע לייכטע געשפּרעכן. אויף צו געפּעלן זיין אַ פרוי איז
 הינציק צו זיין שיין און עלעגאַנט, נאָר מען דאַרף זיין אויך
 אינטערעסאַנט. ליבע פּאָדערט פיל טאַקט. נישט שטענדיק קען מען
 מיט די זעלבע מיטלען דערגרייכן דערפּאָלג אין ליבע. אין
 יעדן באַזונדערן פּאַל דאַרף מען זיך רעכענען מיט דעם כאַראַק-
 טער און שטימונגען פון דער געגעבענער פּערזאָן. ס'אונטער-
 לייגט נישט קיין צווייפּל, אַז אַלע אָן אויסנאַם פּרויען געפּע-
 לן מאַנסביל דרייסטע, ענערגישע, וועלכע האָבן ליב צו
 באַשענקען אַ פרוי מיט פּאַרשידענע זאַכן.

די פרוי זיגט קודם פל מיט איר שיינער אויסערלעכער
 געשטאַלט. איר אינטעלעקט און גייסט פאַרנעמען אַ צווייטראַג-
 גיין אַרט און זענען נור אַ צוגאַב צו איר פּיזישער שיינקייט.
 אַ שיינע פרוי פאַרזיינן מיר די מיטלמעסיקייט און אפילו אַ
 שלעכט האַרץ. פון דעם איז נישט געדוונגען, אַז דער אינטע-
 לעקט און גשמה שפּיין נישט קיין וויכטיקע ראַליע אין דעם

ייג פון דער פרוי. א טיפער אינטעלעקט, א רייכע פאנטאזיע
 און אויך שיינע מאניפערן זענען דער פונדאמענט פון פרויען-
 שיינקייט און דער בעסטער מיטל צו דערגרייכן דערפאלג.
 אין ליבע און חתונה-לעבן דארפן קלוגע מענטשן אויס-
 מיידן גרויסע קאנטראסטן, ווי אונטערשייד אין געזעלשאפט-
 לעכע שטעלונגען, געזעלשאפטלעכע קלאסן, עלטער א. א. וו.
 א פרוי וועלכע וויל צו זיך צובינדן דעם מאנסביל דארף זיין
 פארויכטיק, איינגעהאלטן און נישט איילן זיך מיט ארויסווייזן
 אירע געפילן, באמיען זיך וואס לענגער בלייבן פאר דעם
 מאנסביל א רעטעניש און נישט איבערגעבן זיך תיכף מיט דער
 גשמה און קערפער.

ווי אזוי דארף האנדלען א פרוי, כדי צו דערגרייכן דערפאלג אין ליבע

חויב. יעדער פרוי נעפעלט א מאנסביל, אבער ער פארהאלט
 זיך געבן איר נלייכגילטיק, דארף די פרוי מיט איר דזאלטונג
 ארויסווייזן, אז ער געפעלט איר, אבער נישט דערנידעריקן
 זיך, בלייבן ריין עטיש און מאראליש. אין זיין אנוועזנהייט
 זיין בלויז מיט אים, זיין פארנומען מיט דעם געשפרעך מיט
 אים און מיט אויפמערקזאמקייט אויסהערן זיינע רייד. אין דער
 צייט פון דעם געשפרעך מיט אים ארויסווייזן ענטווארען, זיך
 קליידן, אזוי ווי איבער געפעלט, זיך רעכענען מיט זיינע אג-
 שוינגען און זיך געפלינען אין זיין געזעלשאפט נאך דאן, ווען
 ס'איז אים אנגענעם, אזא האלטונג מוז זיך ווארפן אין די אויגן
 דעם מאנסביל און ער מוז אפן ארויסווייזן זיינע געפילן. און דאָ
 הויבט זיך אָן די וויכטיקע ראליע פון א פרוי, וועלכע שטרעבט
 צום זיג. א קלוגע פרוי, וועלכע שטרעבט צו אן אמתער טיפער
 ליבע וועט נישט לאזן זיך קושן ביז זי איז זיכער, אז דער
 מאנסביל פילט אן אמתע און אויפריכטיקע ליבע. א אמתע
 אויפריכטיקע ליבע אָננטוויקלט זיך אָן קושן און האלדן זיך.

דער מאַנסביל, וועלכער האָט ליב אַ פרוי באַמיט זיך צו זען זיך מיט איר אָפט, אָבער דאָס אַלץ טוט ער פאַרזיכטיק און דע-ליקאַט. ווען מען געפֿינט זיך אין דער געזעלשאַפט פֿון דער געליבטער פּערזאָן. דאַרף מען זיך נישט מיאוס מאַכן מיט דעם באַגייין זיך, נישט שפּרינגען צופיל אין די אויגן און נישט באַשווערן מיט אַן איבעריקן געשפּרעך. אַלע פֿרויען זוכן בלומען, געשענק, פּרעזענטן, דעריבער דאַרף מען ביי אַלע געלעגנהייטן שענקען פרויען בלומען און אַנדערע פּרעזענטן. מען דאַרף אַרויסווייזן דער פרוי גרייטקייט אויף אַפּפּער.

דאָס דערוועקז ליבע מיט דער הייִף פֿון היפּנייטיזם און סוגעסטיע

יעדע שטאַרקע צוגעבוּנדנקייט אין ליבע קומט פֿאַר אוב-טער דעם איינפֿלוס פֿון היפּנאָטיזם און סוגעסטיע. דאָס באַ-שטעטיקט דער פֿאַקט, וואָס אַ פֿאַרליבטער טוט אַלץ אומקריי-טיש, זעט אין דער געליבטער פּערזאָן בלייבן מעלות, רעכנט זיך נישט מיט דער געפֿאַר, וועלכע דראָט אים, נישט מיט דער געזעלשאַפט און גיט אַוועק דער געליבטער פּערזאָן אַלץ וואָס ער פֿאַרמאָגט אָן קיין שום שרעק, אָפּטמאָל אומבאַווסטזיניק. יעדער ערלעכער מענטש שטרעבט צום זיג מיט אַן עטישער וועג, נישט פֿאַרגוואַלדיקנדיק דעם ווילן פֿון אַ צווייטער פּער-זאָן. בלויז אין אויסנאַם-פּאַלן דאַרף מען זיך באַנוצן מיט היפּנאָז. ביי היפּנאָז און סוגעסטיע שפּילן די גרעסטע ראָל די אויגן, נישט קיין קלענערע באַדייטונג האָט די שטימע. אַ אויסגעאיידל-טער טיפּער אויסדרוק פֿון די אויגן מאַכט אַ פֿאַרפּישוּפֿדיקן איינדרוק. פּערזאָנען מער פּילבארע און גערוועישע גיבן זיך אונטער לייכטער סוגעסטיע, איידער רויקע, מיט אַ גייסטיקער גלייכגעוויכט. די עקספּערמענטן פֿון אַרויסרופן צוגעבוּנדנקייט און ליבע קומען פֿאַר אַזוי ווי אין אַלע אַנדערע פּאַלן פֿון סו-געסטיע. רעדנדיק מיט דער אנטשפּרעכנדער פּערזאָן, קוקט

אים דער היפּנאָטיזער גלייך אין די אויגן, צווישן זיי, באַ-
מיענדיק זיך קאַנצענטרירן זיין קוק און האָבן אַ רויקן אויס-
רוק פון דעם געזיכט. רעדענדיג מיט דער פּערזאָן דאַרף מען
איר קוקן גלייך אין די אויגן און סוגעסטירן אין געדאַנק פאַל
בדע זאַצן: „דו וועסט טראַכטן נאָר וועגן מיר“, „דו וועסט
וכן נאָר מיין געזעלשאַפט“, „איך וועל דיר געפּעלן זיין מער
ווי אַנדערע“, „דו וועסט מיר שטאַרק לייב האָבן און קיין
אַנדערע נישט“, „דו וועסט מיר גלויבן און אויספירן אַלע
מינע ווינשן“ א. א. וו. די עקספּערימענטן דאַרף מען איבער-
זורן אָפּט און מיט זיכערקייט. אן גלויבן קען מען אַזעלכע
עקספּערימענטן נישט מאַכן. לייב און צוגעבונדנקייט אין אַלע
זיערע דערשיינונגען איז אַ רעזולטאַט פון סוגעסטיע. מערסטנ-
טייל ווערט דער איינפֿלוס אויסגעאיבט אומבאַווסטזיניק. אַ
באַווסטזיניקע ווירקונג מיט דער דזילף פון סוגעסטיע שפּילט אַ
גרויסע ראָל אין דערגרייכן סימפּאַטיע און לייב.

ווירקנדיק מיט סוגעסטיע, עקשנותדיק, גלייכמעסיק און
זיכער, איבערוואַנדלען מיר די אַנטיפּאַטיע, אין אָנהויב אין
גלייכגילטיקייט, די גלייכגילטיקייט און סימפּאַטיע, אין די
סימפּאַטיע און צוגעבונדנקייט אין לייב. מען דאַרף נעמען אין
אַכט, אַז אין דערגרייכן דערפֿאַלג און לייב האָט אויסער סו-
געסטיע, אַ נרויסע באַדייטונג אַ שיינע אויסערלעכקייט, אינטע-
לינענץ, אַ טיטער פֿאַרשטאַנד, אויסריכטיקייט און פּרייגעטיקייט

דאָס היילן מיט אויטאָסוגעסטיע

דאָס גרעסטע אומגליק און סיבה פון שלעכטע געוויינ-
הייטן איז שרעק. דעריבער דאָרף מען פֿאַר דעם אָנהייב פֿון
דער מאָראַלישער באַניונג, באַמיען זיך באַהערשן די אומדרייסט-
קייט און שרעקעוודיקייט.

אַ מענטש, אַ אומדרייסטער, שרעקעוודיקער אָפֿילר מיט איי-
דעלע פּרינציפּן און שטרעבונגען וועט גאַרנישט אויפֿטון און
וועט נישט ברענגען קיין נוצן נישט זיך זעלבסט און נישט
אַנדערע. אויב די שרעקעוודיקייט איז זייער איינגעוואָרצלט
איז זי געוואָרן אַ צווייטע נאַטור. אין אַזאַ פֿאַל דאָרף מען זיך
ווענדן צו אַ גוטן היפּנאָטיזער, וועלכער קען צוגעבן מוט און
אויסוואָרצלען דעם דאָזיקן שרעקלעכן חסרון. אָבער אויב די שרע-
קעוודיקייט האָט נאָך נישט באַהערשט דעם גאַנצן מח, קען
מען זי אַליין באַזייטיקן מיט דער הילף פון אויטאָסוגעס-
טיע.

ווי אַזוי היילט מען מיט אויטאָסוגעסטיע

מען דאָרף אויסקלייבן אַ שטילן באַזונדערן צימער, צו
וועלכן עס דערגייט נישט דער גערויש פֿון דער גאַס, נישט
אַריינלאָזן קיינעם אין דעם צימער און אויסמיידן אַלע אויסער-
לעכע איינדרוקן און איינפֿלוסן.
מען דאָרף זיך זעצן באַקוועם אין אַ שטופּ, כדי די מוס-
קולן פון דעם קערפּער זאָלן האָבן פֿאַלקאָמע רו און מען דאָרף
פאַרגעסן אַלע זאָרגן און דאָגות.
כדי דערגרייכן די דאָזיקע רויקייט און באַרויקן די צע-
רייצטע נערוון און דערפֿירן זיי צו אַ נאַרמאַלן צושטאַנד,
דאָרף מען עטלעכע מינוט לאַנגנאַם, גלייכהמעסיק און טיף
עטעמען, איינהאַלטנדיק אויף עטלעכע סעקונדן די לופּט אין
די לונגען...

באַרויקנדיק די נערוון און באַקומענדיק די גלייכגעוויכט,
דאַרף מען זיך באַמיען צו קאַנצענטרירן די געדאַנקען אויף
דעם געגנשטאַנד, וועלכער אינטערעסירט אונז אַממייסטן.

שכרות

אַן אַלקאהאָליקער דאַרף זיך באַמיען צו טראַכטן וועגן
אַלע שרעקלעכע פּאַלגן פון שכרות, זיך פאַרשטעלן די אַלע
אומאנגענעמלעכקייטן, וועלכע זענען אַ רעזולטאַט פון אַ נישט
באַרמאַלן צושטאַנד, די גאַנצע דערנידעריקונג פֿון דעם פּאַרלוסט
פון דער מענטשלעכער ווערדע.

אַן אויפגעטרייסלטער פֿון דעם אַלעמען, דאַרף ער באַ-
הערשן די גערירטקייט אין זיך באַרויקן. נאָכן פּאַלקאַמען באַ-
רויקן זיך דאַרף מען אין דער פּאַנטאַזיע שאַפֿן די בילדער
פֿון אַ מענטשן, וועלכער ווערט מאַראַליש באַנייט, צ. ב. אַ
מענטשן, וועלכער האָט אויפגעהערט צו טרינקען, ער זעט זיך
דאַן אַ נישטערן, גוטן, געקליידעטן, אין אַן אַנשטענדיקער גע-
זעלשאַפט, אַ פּאַרנומענעם מיט אַ נוצלעכער אַרבעט. די דאָזיקע
בילדער פילן אים אַן מיט פרייד, גיבן צו מוט און דערוועקן
אַן עקל צו שכרות.

אויב אַלדזאָ מען וויל זיך אָפגעוויינען פון שלעכטע נויגונג-
גען און געוויינהייטן דאַרף מען זיך פאַראיינזאַמען אין אַ
שטיקל, ווייטן פֿון טומל און גערויש פון גאַס, צימער און אין
גייסט-קאַנצענטרירן טראַכטן וועגן די שרעקלעכע פּאַלגן פֿון
דער געגעבענער געוויינהייט און דערנאָך וועגן די נוצן, וועלכע
מען האָט, אָז מ'זן באַהערשט די געוויינהייט. טראַכטן דאַרף
מען אויפריכטיק מיט גלויבן און האַפֿנונג צו באַזיגן די שעד-
לעכע נויגונג, איבערחזרן דאָס אָפֿט און דער רעזולטאַט וועט
דאַן זיין אַ גינסטיקער.

מען דאַרף זיך נישט איבערגעבן דער פּאַרצווייפלונג, נישט
פאַרלירן די האַפֿנונג, אויב די ערשטע פריוון אַנטטישן. מען

דארף מיט דער גאַנצער עקשנותדיקייט און אויסדויערהאַפטי-
קייט איבערחזרן די איבונג, פֿאַרמיאוסן זיך די שעדלעכע גע-
ווינהייטן און אַרויסרופֿן אין דער פֿאַנטאַזיע בילדער פֿון דעם
לעבן נאָכן אַוועקוואַרפֿן די געווינהייט, אַ רויקן און פֿריילעכן
לעבן. מען דארף געדענקען, אַז געדאַנקען ווערן געשטאַרקט
און פֿאַרפֿאַלקאַמט און אַ שוואַכע כּונה ווערט פֿעסט און אומבויג-
זאַם.

ס'איז נישטאָ קיין שום געווינהייט, פֿון וועלכער מען זאָל
נישט קענען זיך באַפֿרייען, אויב מען וויל דאָס אויפֿריכטיק.
איך חזר איבער: אויף צו באַפֿרייען זיך פֿון אַ שלעכטער
געווינהייט דארף מען ערשטנס דאָס וועלן מיטן גאַנצן האַרצן
און דאָן אָמט, אויפֿריכטיק, און קאַנצענטרירט איינחזרן מיט
אַנטשלאַסנקייט: „איך וועל מער נישט טרינקען“.

ביי אַן אָפטן איינחזרן דער איבונג ווערט דער געדאַנק
אַלץ שטאַרקער און שטאַרקער, ער וואַקסט צוואַמען מיט דעם
ווילן און די געווינהייט ווערט באַזיגט.

אין פֿאַל פֿון צעשטריונג ווען ס'איז שווער צו קאַנצענ-
טרירן דעם געדאַנק אויף איין געגנשטאַנד, דארף מען זיך
זעצן לעבן אַ טיש, אויף וועלכן ס'ליגט אַ בויגן ווייס פֿאַפֿיר
מיט אַ שוואַרצער רעדעלע אין דער גרויס פֿון אַ זילבערנעם
צענערל, צודריקנדיק מיט דער פֿלאַכערער זייט פֿון די הענט די שלייפֿן.
דארף מען קוקן עקשנותדיק אויף די שוואַרצע רעדעלע אין
פֿאַרלויף פֿון עטלעכע מינוט. די צעשטריונג וועט דאָן אי-
בערגיין און מען וועט קענען לייפט קאַנצענטרירן די גאַנצע
אויפֿמערקזאַמקייט אויף איין געדאַנק אָדער געגנשטאַנד.

דאָס רויכערן

ווען מען וויל אַוועקוואַרפֿן דאָס רויכערן און זיך אָפֿנע-
ווינען פֿון דער דאָזיקער געווינהייט, וועלכע מאַכט הרובֿ
דאָס געזונט און קעשענע, און פֿאַרטעמפט דעם פֿאַרשטאַנד
דארף מען האַנדלען אידענטיש אַזוי ווי אין דער ערשטער

איבונג דער אונטערשיד באשטייט בלויז אין דעם, וואָס מען דאַרף קלערן וועגן דעם שאָדן, וועלכן ס'ברענגט דאָס דויכערן, זיך פאַרשטעלן אין דער פּאַנטאָזיע דעם טרויעריקן צושטאַנד פֿון די לונגען, לונגענקרענק, היסט, פאַרטעמפונג פֿון דעם זכרון אַלס פֿאַלגן פון צו פיל רויכערן.

דערנאָך דאַרף מען זיך פאַרשטעלן די באַקומענע נוצן פֿון דעם זיג איבער דער געווינהייט, דאָס פֿליענדע געזונד אין דאָס אָפגעשפּאַרטע געלד.

די איבונגען דאַרף מען איבערחורן אָפט, און זייערע רעזולטאַטן וועלן זיין גלענצנדע

אדארט - שפּילן

זעצנדיק זיך באַקוועם, דעם קערפּער זאָל גאַרנישט אַרן די מוסקלן זאָלן אָפרוען, די נערוון זיך באַרויקן, און קיין שום זאָך זאָל נישט שטערן די קאָנצענטרירונג פון דער אויף-מערקזאַמקייט, דאַרף מען זיך פאַרשטעלן דעם גייסטיקן צושטאַנד פון אַ מענטש, וועלכער שטעלט אויף איין קאַרט אַלץ, וועלכער קען מיט איינמאָל פאַרלירן נישט בלויז זיין גאַנצן פאַרמעגן, נאָר אויך זיין גוטן נאָמען, מען דאַרף באַטראַכטן צו וואָס פאַר אַ שרעקלעכע פּאַלגן פירט דאס שפּיל, זיך דערמאָנען אַלע מיאוסע סצענעס און עפּיזאָדן פון דעם לעבן פון שפּיל-לער, נעמען אין אַכט אַלע געמיינהייטן, וועלכע ווערן באַגאַנגען ביים שפּילן.

דערנאָך זיך פאַרשטעלן דעם גייסטיקן אושטאַנד פֿון אַ מענטש, וועלכער שפּילט קיינמאָל נישט, זיין רויקייט זיין מאַ-ראַלישע גלייכגעוויכט. שטעלט זיך פֿאַר די געפילן, וועלכע וואַרפֿן און רייסן דעם מענטשן אין דער צייט פֿון שפּיל, די נידעריקע געווינלוסט און דאָן וועט איר לייכט קומען צו דער איבער-צייגונג, אַז מען דאַרף נישט שפּילן.

אויפריכטיק יאון פֿעסט דארף מען באשליסן אויפהערן
שפילן.

די איבונג דארף מען איבערחזרן וואָס אָפטער מיט דעם
גלויבן אין אַ גינסטיקן רעזולטאַט, און דאָס גלוסטן שפילן וועט
איבערגיין. דאָס שפיל וועט אויפהערן זיין אָנגענעם.
אויף אַזא אופן דארף האַנדלען יעדער, וואָס וויל זיך
באַהערשן און אַוועקוואַרפֿן די שלעכטע געבוירענע אָדער באַ-
קומענע נויגונגען און געווינהייטן.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם און סוגעסטיע

ביז די לעצטע צייטן פלעגט דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם ווערן דורך די דאָקטוירים זעלטן באַנוצט. יועגן היפּנאָטיזם האָט מען געהאָט אומקלאָרע באַגריפּן. מען פלעגט וועגן היפּנאָטיזם ווינציק שרייבן און נאָך ווינציקער ריידן. אויב אייניקע דאָקטוירים האָבן עפעס געוואָלט וועגן היפּנאָטיזם, פלעגן זיי זיך נישט קענען אַנטשליסן אויף באַנוצן דאָס אין דער פּראַקטיק, נישט ווילנדיק אָנגיין פאַר שאַרלאַטאַנעס.

אין די לעצטע צייטן האָבן געלערנטע און דאָקטוירים אָב געהויבן ערנסט באַהאַנדלען היפּנאָטיזם און פאַרנעמען זיך מיט דער דאָזיקער, אין אונז באַהאַלטענער קראַפט, און באַנוצן זיך מיט איר אַלס מיט אַ געהילף מיטל אין געוועזענע קראַנק-הייטן, אָבער ס'איז נויטיק אַ רפואָה, אַ פּראָשעק, פּיגולקע, מי-קסטור א. א. וו.

איבעראַל הערשט די מיינונג, אַז אַ קרענק קען מען נישט באַזייטיקן מיט אַ וואָרט אָדער סוגעסטיע, און אַז ס'איז נויטיק אַ רפואָה, אַ פּראָשעק, פּיגולקע, מיקסטור א. א. וו.

דאָך זענען פיל געלערנטע, דאָקטוירים און פּסיכיאַטראַן געקומען צו דער איבערציינונג אַז אויף געוועזענע און גייס-טיקע קרענק, מאַראַלישע ליידן האָט דעם גרעסטן היילונג איינפלוס היפּנאָטיזם.

אַ דאָקטאר, וועלכער מאַכט אַן איינדרוק, איבט אויס אַן איינפלוס און דערוועקט צוטרוי, וועט האָבן אַ גרויסע פּראַקטיק און דערפאַר, ביי געוועזענע און גייסטיק ליידנדע. אַ פּאָלקאַמער צוטרוי צום דאָקטאָר איז אַ האַלבע קוראַ-ציע.

געהעריק אויסגעאיבטער איינפלוס אויף דער פּאַנטאָזיע פון דעם קראַנקן צוזאַמען מיט דעם צוטרוי פון דעם פּאַציענט צום דאָקטאָר, ווירקט באַרויקענדיק אויף די געוועזענע, אָבער דאָס ווערט דערגרייכט נאָר מיט היפּנאָטיזם און סוגעסטיע.

היפנאטיוזם מאכט אַ גוטן איינדרוק און ברענגט גוטע פאָלגן ביי היילן:

- 1) שלאָפֿלאָזיקייט
- 2) קאָפּוויטאָק
- 3) אָבסטרוקציע און שוואַכן מאָגן
- 4) אָפּעטיטלאָזיקייט
- 5) געשלעכטלעכער שוואַכקייט אויף אַ פּסיכישן אונטער-שלאַק, פּאָליציע, אָנאַניזם, דעם באַגערן נישט נאַרמאַלע סעק-סועלע פֿאַרגניגנס, דעגענערירטן סעקסועלן אינסטינקט.
- 6) אַלקאָהאָליזם, מאָרפיניזם, רויכערן.
- 7) אומדרייסטקייט און אַנדערע שעדלעכע נויגונגען, געווינהייטן און חסרונות.

קיינער קען נישט לייקענען, אַז ס'איז פאַראַן פיל קרענק, ווי צ. ב. פאַראַלזי, משוגעת, מעלאַנכאָליע און אַנדערע נערווע-ישע און גייטיקע קרענק, וועלכע אַנטשטייען צוליב אַ שטאַר-קער מאָראַלישער אויפטרײסדונג.

אין אַזעלכע פּאַלן קען דער פאַרקערטער אַיינפֿלוס, וועל-כער באַזייטיקט דעם זכרון פון דער דאָזיקער אויפטרײסלונג, אַרויסווייזן גוטע פּאַלן אין דער קוראַציע פֿון קרענק, וועלכע אַנטשטייען צוליב דעם.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיוזם איז נוצלעך און גיט דעם געוונשענעם רעזולטאַט נאָר דאָן, ווען די סיבות פון דער קרענק זענען ריין נערוועישע אָדער מאָראַלישע. אין ריין פי-זישע ווייטאַקן קען היפּנאָטיוזם ברענגען בלוז אַ צייטווייליקע פֿאַרלייכטערונג, אַ געוויסע באַרויקונג, אָדער קען נישט פּאַלקאַם אויסהיילן.

היפּנאָטיוזם היילט אויך קרענק פון דעם נערוון-סיסטעם, אָבער אַזעלכע, וועלכע ענדערן נישט דעם צושטאַנד און אויס-זיכט פון די קראַנקע טיילן קערפּער.

מיט דער הילף פון היפּנאָטיוזם קען מען רעגולירן, אַזוי צו זאָגן, די געפילן פֿון דעם קראַנקן. אַ גייטיק קראַנקער

איך דצרוועק אין אייך אן עקל צו דער שעדלעכער געווינהייט וועלכע, איר גיט זיך איבער. דער דאָזיקער געדאַנק וועט זיך אין אייך פאַרמעסטיקן און אַנשטאַט פֿריערדיקע וועט איר דער-פילן אן עקל און פֿאַרמאוסונג צו דער געווינהייט, וועלכע האָט אייך הרוב געמאַכט מאַראַליש און פיזיש. אַדאַנק דער סוגעס-טיע וועט איר קלאָר זיך אָפגעבן אַ דין וחשבון פון די פּאַלגן פון אָפגעבן זיך מיט דער דאָזיקער געווינהייט, אייער ווילן וועט פֿאַרשטאַרקט ווערן און די געווינהייט וועט ווערן באַזיגט איר וועט זי אַוועקוואַרפֿן אויף שטענדיק. איר וועט דערפילן צו איר אן עקל, און עס וועלן אייך ווערן מיאוס די אַלע וועלכע גיבן זיך מיט איר אָפ. איך בין טיף איבערצייגט, אַז די סוגעסטיע וועט אייך ראַטעווען און אַרויסשלעפֿן פון דעם אָפגורנט פון ליידנשאַפטן, אָבער איר דאַרפט מיט מיר מיטאַר-בעטן, מיטהעלפֿן, פֿאַרטרויען מיר און נישט געגנשטעלן זיך, איר דאַרפט נישט דערלויבן אויף אומבאַגרינדעטן צווייפל און דער רעזולטאַט וועט זיין אַ גלענצנדער. אונטער דעם אייג-פֿלוס פון היפּאָטיום ווייזט אַרויס אַ קלאָרן געדאַנק, רעדט לאַגיש, צו דער זאַך.

היפּנאָטיום איבט אַויס אן איינפֿלוס אויף אַלעמען אויף געזונטע און קראַנקע. דערפֿאַלג ווענדט זיך ערשטנס אן דער זעלבסטזיכערקייט און דערפֿאַרונג פון דעם היפּנאָטיוזער, און אויך פון די באַדינגונגען און אומגעבונג, אין וועלכער ס'קומט פֿאַר דאָס היפּנאָטיוזירן.

היפּנאָטיום אַלס אַ הייל - מיטל צו אַלע נערוועישע און גייסטיקע קרענק וועט מיט דער צייט פֿאַרנעמען אין דער מע-דיצין אַ דאָמינירנדע שטעלע און וועט באַזייטיקן פיל רפואות, וועלכע ווערן איצט באַנוצט און וועלכע ווירקן גאָרנישט אַדער זייער שוואַך.

היפּנאָטיום ווירקט פּאַזיטיוו אויף דעם קראַנקן נאָר אין דעם פּאַל ווען דער קראַנקער איז מסכים און גיט זיך אונטער דער היפּנאָטישער קראַציע. דאָס היפּנאָטיוזירן מיט געוואָלט, דאָס

דער דאזיקער אויפן סוגעסטירן איז פֿאַלקאָם אימשעד-
לעך אין זייער נוצלעך אין די פֿאַלן ווען מען האָט צו טון
מיט מענטשן אין דער ערשטער סטאַדיע פֿין דער קרענק.
אַדער וואָס הויבט אָן זיך אונטערגעבן אַ שלעכטער געווינ-
הייט.

אַזאָ סוגעסטיע קען מען באַנוצן מיט דערצאָלן סיי ביי
יינגע לייט סיי ביי יינגע פֿרויען.

די מעטאדע פֿון היילן

עטלעכע שעה פֿאַר דעם ווייזט פֿון דעם היפּנאָטיזער
זאָגט מען דעם קראַנקן, אַז אין דער שעה וועט קו-
מען דער אַרויסגערופּענער דאָקטאָר, אַ היפּנאָטיזער וועלכער
היילט מיט אַ נייער מעטאָדע אָן רפּואות, מיט סוגעסטיע, אַז
פֿאַר דעם דאָקטאָר דאַרף מען זיך נישט שעמען, ווייל ער
ווייסט סיי ווי דעם קראַנקט געדאַנקען, אַז מען דאַרף אים
אומבאַדינגט פֿאַרטרייען און אַרויסווייזן גרויס רעספּעקט, אַז
דער דאָקטאָר האָט שוין אויסגעהיילט נישט איינעם פֿון אַזאָ
קרענק אַדער פֿעלער אויף וועלכן דער קראַנקער ליידיט.

אין דער באַשטימטער שעה קומט דער היפּנאָטיזער גע-
וויינדעך אַ הויכער שיינער מאַנסב ל מיט אַן ערנסטן, עטוואָס
שטרענגן אויסדרוק פֿון פֿנים. דעם היפּנאָטיזער ווייזט מען אָן
דעם קראַנקן. דער היפּנאָטיזער קוקט אים גלייך אין די אויגן,
פֿאַרשנדיק און דורכגעמענדיק אין אַ פֿאַרלויף פֿון 10-15
סעקונדן און טרעט צו דאָן באַלד צו דעם ענין.

קוקנדיק דעם קראַנקן אין די אויגן, נעמט ער אים פֿאַר
די הענט און זאָגט: „מען האָט הערציילט, אַז איר זענט קראַנק.
איר גיט זיך איבער אַ שעדלעכע נויגונג, געוויינהייט צ. ב.
שפרות, רויכערן, אַזאַרט-שפּיל, אַנאַניזם א. וו. איך בין גע-
קומען צו אייך מיט דעם ציל צו אויפהיילן אייך פֿון דער
קרענק, נישט באַנוצנדיק קיין שום רפּואות, בלויז מיט דער
הייל פֿון סוגעסטיע. מיינ מעטאָדע באַשטייט אויף דעם וואָס

גויטן דעם קראַנקן, ער זאל זיך היילן מיט היפּנאָטיזם ברענגט
זעלטן אַ פּאַרלייכטערונג.

אין פּאַלן פֿון שווערע לייַדן דאַרף מען זיך ווענדן צו אַ
דערפאַרענעם פּסיכיאַטער און בעטן ער זאל שטעלן אַ דיאַגנאָז
ד. ה. באַצייכענען די קרענק און אַנווייזן איר סיבה, ווייל
וויסנדיק די סיבה פֿון דער קרענק, קען מען לייכט אויסקלייבן
די אַנטשפּרעכנדסטע מעטאָדע.

אין דעם בוך גיב איך אַן בלויז עצות און אַנווייזונגען,
וועלכע פּאָדערן נישט קיין גרויסע דערפאַרונג און ספּעציעלע
קענטניסן; דאָס צופּאַסן זיך פֿון דעם קראַנקן צו די דאָזיקע
עצות וועט אים נישט ברענגען קיין שום שאַדן.

ווי אַזוי היילי מיט סוגעסטיע

ביים היילן מיט סוגעסטיע דאַרף מען נעמען אין אַכט
פּאַלגנדע פּללים: מען דאַרף ערשטנס פּאַרויכערן דעם קראַנקן,
אַז דורך היפּנאָטיזם וועט ער איינמאַל פּאַר אַלעמאַל פּטור
ווערן פֿון זיינע לייַדן. ערשט דאָן, ווען דער קראַנקער איז
מסכים אויף סוגעסטירן, ווען ער ווייזט ארויס דעם היפּנאָטי-
זער פּריינטלעכקייט, סימפּאַטיע און צוטרוי קען מען רעכענען
אויף דערפּאָלג און צוטראַעטן צו דער קוראַציע. געגן דעם
וויילן פֿון דעם קראַנקן ברענגט סוגעסטיע זעלטן נוצן.
לייכטער גיט זיך אונטער דעם איינפלוס פֿון סוגעסטיע
אַ מענטש, וואָס ליגט, איידער שטייט.

דער דזיפּנאָטיזער זעצט זיך לעבן דעם קראַנקן נעמט
מיט זיין רעכטער האַנט דעם מעדיומס לינקע האַנט ביים פּולס,
קוקט אים עקשנותדיק גלייך אין די אויגן אין פּאַרלויף פֿון
עטלעכע מינוט און דערנאָך הייסט ער דעם קראַנקן קאַטעגאָ-
ריש זיך נישט איבערגעבן דער שעדלעכער נויגונג אָדער פּאַר-
ברעכן.

די איבונגען דארף מען איבערזחזרן ביז דער פאלקא-
מער אויסהיילונג. זיי דארפן דויערן פון 10 ביז 30 מינוט.

דאָס סוגעסטירט וואָר דער וואָר

דאָס סוגעסטירן אויף דער וואָר קומט פֿאַר אין אַ לינגדער
אַדער שטייענדער פּאַזיציע און נאָר אין געדאַנק, נישט רעדן-
דיק.

דער היפּנאָטיזער לייגט אַוועק אויך דעם טיש אַ בויגן
ווייסע פּאַפּיר מיט אַ שוואַרצער רעדעלע אין דערמיט און זעצט
זיך אַזוי, אַז זיינע קני זאָלן אָנרירן דעם קראַנקנס קני, געמט
אַן זיינע ביידע הענט ביים פּולס, בעט אומבאַדינגט קוקן אָן
אויפֿהער אין די שוואַרצן רעדעלע, וועלכעס געפּינט זיך אויף
דעם פּאַפּיר און זאָגט: „איך הויב אָן סוגעסטירן, קלערט
נאָר וועגן אייער קרענק, קלערט מיט גלויבן און האַפענונג
אויף אויסהיילונג. קלערט אויך וועגן די שווערע ליידן, וועל-
כע דערוואָרטן אייך, אויב איר וועט נישט אונטערגעבן זיך
דער סוגעסטיע, פֿאַר אייער אייגענעם גליק וועגן דאָרפֿט איר
זיך אונטערגעבן מיין איינפֿלוס. איך סוגעסטיר אייך און באַפעל אייך
אויפֿהערן רויכערן, טרינקען א. א. וו. איר וועט מער נישט
אונטערגעבן זיך דער געוויינהייט. דער קראַנקער דארף
די גאַנצע צייט קוקן אויף די שוואַרצע רעדעלע אויפֿן פּאַ-
פּיר.

אַ סעאַנס מיט אַ קראַנקן דארף געדויערן 10—15 מינוט
מיט אַ געזונטן מענטשן 20 ביז 30 מינוט.

אַפֿלאָונדיק דעם קראַנקנס הינט, לייט דער היפּנאָטיזער
אויף און זיך זעגנדיק מיט דעם פּאַזיציע, בעט ער נישט פֿאַר-
געסן אָן דעם סוגעסטירטן געדאַנק און זיך איינהאַלטן ביז
דעם צווייטן סעאַנס, דער סעאַנס קען ווערן איבערגעחזרט
יעדן צווייטן אָדער דריטן טאָג מיט אַ שוואַכן, קראַנקן און
יעדן טאָג מיט אַ געזונטן.

סוגעסטירן אויף דער האָר איז איינע פון די בעסטע מע-
טאָזן פֿון הייל-גייסטיקע קרענק און אויף יעדן פֿאַל קען נישט
פארשאַדן.

די קוראַציע, ריכטיקער דער גינסטיקער רעזולטאַט פון
היילן, באַשטייט איבערהויפט אויף דער קענטניס פֿון דעם היפּ-
נאַטיזער צו דערווערבן זיך צוטרוי און איינפֿלוס אויף דעם
קראַנקן און זיין אומגעבונג. די דאָזיקע פעיקייט באַזיצט
נישט יעדער, פֿדי צו קענען דאָס דערגרייכן, דאַרף דער
היפּנאָטיזער שטענדיק זיך באַהערשן און האַלטן אין צוים זיינע
געפֿילן און ליידנשאַפטן.

די פעיקייט פֿון סוגעסטירן באַזיצן פּערוואַנען אָריגינעלע,
סײַ לויט זייער אויסערלעכקייט, סײַ לויט זייער כאַראַקטער,
אַנשווינגען און באַגיןן זיך מיט מענטשן.

פֿיל פּראָבעס און עקספּערימענטן האָבן איבערצייגט די
דאָקטוירים, אַז דאָס היילן מיט דער הילף פֿון סוגעסטיע איז
אומשאַצבאַרע דערגרייכונג פֿון דער וויסנשאַפֿט. דערווייל איז
סוגעסטיע דער איינציקער מיטל צו באַקומען צוריק די
פֿאַרלירענע פיזישע און גייסטיקע כּחות.

מיט דער הילף פֿון סוגעסטיע באַקומען קראַנקע זייער
געזונט צוריק.

אין אַלע ערנסטע ליידן ראַט איך פּריער זיך ווענדן צו
אַ דאָקטאָר, ווייל אויף אַוועקשטעלן דעם דיאַגנאָז, ד. ה. באַ-
שטימען די קרענק איז נויטיק די גרינדלעכע קענטניס פֿון
אַנאַטאָמיע, פיזיאָלאָגיע און אַנדערע אַזעלכע וויסנשאַפטן, וועל-
כע באַזיצן נאָר דאָקטוירים.

אַ מענטש אַ אומדערפֿאַרענער, נישט קיין דאָקטאָר, אויב
אַפֿילו ער באַזיצט די קראַפט פֿון סוגעסטירן און היפּנאָטיזירן,
קען, נישט קענענדיק באַשטימען די קרענק און די שטופּע פֿון
איר אַנטוויקלונג, אַנשטאָט פֿאַרבעסערן, פֿאַרערגערן דעם צו-
שטאַנד פֿון דעם קראַנקן.

חי געזאָגט, ברענגט די היפּנאָטישע קוראַציע נאָר דאָן
נוצן, ווען זי ווערט באַנוצט ביי קראַנקע, וועלכע ליידן נישט

צוליב פאטאלאגישע ענדערונגען אָדער פֿעלערן אין זייער אָר-
גאַניזם.

מיט סוגעסטיע קען מען היילן מיט דערפֿאַלג איבערהויפט
נערוועישע קרענק.

איך האָלט פֿאַר נויטיק צוגעבן, אַז דאָס געלעכטער
וירקט געגן דער סוגעסטיע. אויב ביים סוגעסטירן לאַכט דאָס
מעדיום אָדער קראַנקער איז דאָס אַ באַווייזן, אַז די סוגעסטיע
וירקט נישט.

קאָפּווייטאַק

קאָפּווייטאַק איז מערסטנייל אַ רעזולטאַט פֿון אומאַרמאָ-
לער פּונקציאָנירונג פֿון דעם מאָגן, נערוועישע צעשטרוינג
אָדער רעוומאַטיזם. דאָס אַלץ רופֿט אַרויס אַ שטאַרקן צופֿלוס
פֿון בלוט צום קאָפּ אָדער פֿאַרקערט אַ שטאַרקן אָפּפֿלוס.
שוואַכע נערוועישע פֿרויען אונטערלייגן מערסטנייל
שטאַרקע קאָפּווייטאַקן. היסטעריע איז אויך זייער אָפט די סיבה
פֿון קאָפּווייטאַק.

צוטרעטנדיק צום היילן קאָפּווייטאַק, דאַרף מען ערשטנס
באַשטימען און אויפֿקלערן די סיבה פֿון דער קרענק.
אויב דער קאָפּווייטאַק איז אַ רעזולטאַט פֿון אומאַרדע-
נונג אין מאָגן אָדער אָבסטרוקציע, דאַרף מען זיך ווענדן צו
די מיטלען וועלכע זענען איבעראַל באַוויסט און באַנוצט, און
וועגן וועלכע איך וועל דאָ נישט רעדן.
אויב די קרענק איז אַנטשטאַנען צוליב איינמאַטערונג,
נערוועאישער אָבער בלוטלאָזיקייט, קען סוגעסטיע אָפּגעבן
אומשאַצבאַרע דינסטן.

די מעטאָדע פֿון באַגיין זיך איז פֿאַלגענדע. אַוועקזעצנדיק
דעם קראַנקן באַקומעם אויף דעם שטול אָדער אַוועקזעצנדיק אים
אויפֿן בעט אָדער אַטאַמאַנע, לייגט צו דער היפּנאטיזער זיין
לינקע האַנט צו דעם קראַנקנס שטערן, און מיט דער רעכטער

האנט האַלט ער דעם פּוֹלס פֿון דער לינקער האַנט פֿון דעם פֿאַר-
ציענט, קוקט אים 10-15 סעקונדן פֿאַרשנדיק אין די אויגן, דער
נאָך ווענדענדיק זיך צו דעם קראַנקן, זאָגט ער דייטלעך אָבער
נישט זייער הויך: „איך סוגעסטיר אייך, די קאָפּווייטאַקן ווע-
לן איבערגיין און איר וועט מער נישט ליידן. זיצט רויק, שטיל
אַן באַוועגונג ביז דעם מאַמענט ווען איך וועל ענדיקן דאָס
סוגעסטירן. איר זאָלט זיך נישט רירן.“

דערנאָך קוקט דער היפּנאָטיזער אין טיפּן שוויגן דעם
קראַנקן אין די אויגן.

דער סעאַנט דויערט ביז 15 מינוט. נאָכן ענדיקן דאָרף
מען ראַטן דעם קראַנקן גיין זיך דורכשלאָפֿן. ווען ער וועט
זיך אויפּוועקן, וועט ער שוין נישט פּילן קיין קאָפּווייטאַק.
סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע איבן אויס אַ גרויסן איינ-
פֿלוס אויף געווראַסטעניע, ווייטאַקן פֿון דעם געזיכט, נע ווראַליגעס
און רעוומאַטישע.

די מעטאָדע פֿון באַניין זיך איז די זעלבע ווי די מע-
טאָדע פֿון היילן קאָפּווייטאַק, מיט דעם אונטערשיד, וואָס די
לינקע האַנט לייגט דער היפּנאָטיזער צו צו דעם קראַנקן
ארט, געזיכט, פּלייצעס, האַרץ, פֿוס אָדער הענט, בכלל אויף
דעם אָרט, אין וועלכן מיר פּילן אַ ווייטאַק.

דער היפּנאָטיזער האַלט מיט דער רעכטער האַנט דעם
קראַנקס האַנט ביים פּוֹלס און סוגעסטירט אים הויך אויפֿן
קויל.

שלאָפֿלאָזיקייט

דאָס איז אַ ליידן, וועלכעס לאָזט זיך נישט באַזייטיקן
מיט די פֿאַרשידענע איינשלאָפֿערדיקע מיטלען, וועלכע ווירקן
שעדלעך אויף דעם אָרגאַניזם. די איינציקע זיכערסטע און
פּאָלקאַם אומשעדלעכע רפֿואה איז סוגעסטיע.
שלאָפֿלאָזיקייט איז אַפּסטמאַל אַ רעוולטאַט פֿון אַ שלעכט

פארבראכטן טאָג, שטאַרקע איינדרוקן און גערירטקייט אָדער
נערוועישער צעשטרויונג.

אין די פאָרן איז דער בעסטער מיטל סוגעסטיע. די
וואָס זענען קראַנק אויף שלאָפֿאַזיקייט ראָטן מיר ערשטס פאָרן
גיין שלאָפֿן זיך זעצן באַקוועם אויף אַ שטול, זיך נישט רירן
און אין פאַרלוף פון עטלעכע מינוט קלערקן נאָר וועגן שלאָף,
קלערן וועגן דעם ווי ס'איז גוט, אָנגענעם און נוצלעך צו
אָנטשלאָפֿן ווערן.

כדי צו אַרויסרופֿן ביי דעם קראַנקן אַ נאַטירלעכן שלאָף
טוט דער היפּנאָטיזער פּאָלגנדעס. ער זעצט אַוועק דעם ליידן-
דן אויף אַ שטול אין אַ באַקוועמער פּאָזיציע, און אַליין שטעלט
ער זיך אינטער דעם קראַנקנס פלייצעס, בעט אים אין ער זאָל
פאַרמאָכן די אויגן, לייגט אַרויף די פינגער פון די הענט אויף
זיינע ברעמען און נאָך עטלעכע מינוט שווייגן סוגעסטירט ער
אים אין געדאַנק אַ געזונטן, נאַטירלעכן שלאָף, זאָגנדיק הייך:
„איך סוגעסטיר אייך אַ געזונטן רויקן שלאָף.“ דער סעאַנס
דייערט פֿון 10 ביז 20 מינוט.

דאס נישט איינהאלטן די אורינע

אין שלאָף

דער איינציקער מיטל אויף די קרענק איז די היפּנאָ-
טישע סוגעסטיע.

עטלעכע שעה פאָרן גיין שלאָפֿן דאָרף מען נישט געבן
דעם קראַנקן קיין סך געטראַנקען. ביים סוגעסטירן דאָרף מען
אים הייסן, ער זאָל זיך אויפוועקן אין מיטן נאַכט אויף צו אויס-
פירן די נאַטירלעכע באַדערפניש פון דעם אָרגאַניזם.
„איך סוגעסטיר אייך זיך אויפוועקן אין מיט נאַכט,
ווען איר וועט דערפילן די נאַטירלעכע באַדערפניש.“
דעם דאָיקן באַפעל דאָרף מען איבערחזרן עטלעכע מאָל.

פונדער דארף מען דאָס איבערגעבן אין פּאַלקאַם קלאַרע און
פאַרשטענדלעכע ווערטער.

די קוראַציע דאַרף מען פירן ביז דער פּאַלקאַמער אויס-
הייַלונג.

דער דאָזיקער פּעללער לאָזט זיך פּאַלקאַם אויסהייַלן נאָר
מיט סוגעסטיע, אָבער בלויז אין די פּאַלן, ווען דאָס איז נישט
קיין רעזולטאַט פון אַ אַרגאַנישן פּעללער פון דעם צונגען.
פון דערפאַרונג ווייסן מיר, אַז ביים היילן דעם פּעללער
קען מען דערגרייכן פּאַזיטיווע רעזולטאַטן ביי אַ שטופּענווייזן
סוגעסטירן פון אָנהייב איינצילנע ווערטער, דערנאָך איבערגייַענ-
דיק צו גאַנצע זאַצן און צום סוף קומט אַ פּליסיקע שפּראַך
און רעדנסאַרט.

אנאניזם

פאַר דעם גרעסטן פאַרברעכן פון דער יוגנט ווערט גע-
רעכנט אָנאַניזם. אָנאַניזם באַשטייט אויף אַ פּריציפּטיקער אוי-
קרענקלעכער אַנטוויקלונג פון דער פּאַנטאַזיע אין דער ריכטונג
פון סעקסועלע ליידיגשאַפּטן און פאַרגינגס.

ביים היילן דאַרף מען אָנהויבן אַ גענויע דיצעט, נישט
באַנוצן קיין אַלְקאָהאָל געטראַנקען, דאַקעגן באַנוצן וואָס מער
באַוואַגונג אויף דער פּרישער לופט.

ביים סוגעסטירן דאַרף מען קורץ אָבער פאַרשטענדלעך
אויסמייַדן אַלע שעדלעכע פּאַלגן פון אָנאַניזם און די גאַנצע
מוראדיקע לאַגע, ווען מען הערט נישט אויף צו זיך איבער-
געבן דער דאָזיקער געוויינהייט.

„איך סוגעסטיר אייך אַן עקל צו אָנאַניזם!“ וואַרפט
אַוועק די דאָזיקע שעדלעכע פאַר דעם גייסט און קערפער
געוויינהייט!“

„בליענדע געזונט, פעיקייטן, טאַלאַנטן, שיינקייט, דאָס
אַלץ מאַנט הרובאָ נאַניזם, און עס דערוואַרטן נאָך אייך שווערערע.“

פיזישע אין מאַראַלישע ליידן. איך קום אייך ראַטעווען, איך
סוגעסטיר אייך, אַז אָנאַניזם איז שרעקלעך אין זיינע פּאָליגן
און איך גיב אייך דעם ווילן און קראַפט צו אויסוואַרצלען די
דאָזיקע געפערלעכסטע געוויינהייט. איר וועט שוין מער נישט
איבערגעבן זיך דער געוויינהייט, איך הייס אייך מער דאָס
נישט טון. פּאָליגט מיר און איר וועט זיין געראַטעוועט. געדענקט
פֿון דעם."

רעוואַטישע ווייטאַקן

רעוואַטיזם, קאָנוולסיעס, פּאַראַליז, בויך-ווייטאַקן קומען זייער
אַפט פֿון נערוועאישער צעשטרווינג.
און דעריבער שפּילט אין דער קרענק אַ גרויסע ראָל היפּנאָטישע
סוגעסטיע.

די דאָזיקע קרענק זענען זיין אַ ענגן צוזאַמענהאַנג מיט
דעם נערוון-סיסטעם.

מיט דער הילף פֿון היפּנאָטישער סוגעסטיע באַנייען מיר
די קראַפט פֿון די מוסקולן און נערוון און ס'קומט די אויסהיי-
לונג.

די באַלדיקע ווירקונג פֿון דעם היפּנאָז

אַפטמאָל באַמערקט מען אַליין אַ באַלדיקן איינפֿלוס און
ווירקונג פֿון היפּנאטיזם און סוגעסטיע אָדער מען הערט
וועגן דעם פֿון באַגלויבטע פּערזאָנען.

אַפּמאל איז גענוג איין קוק, איינמאָל קאנצענטירן דעם
שטאַרקן ווילן פֿון דעם היפּנאָטיזער און דער קראַנקער גיט
זיך אונטער תּיכּף זיין איינפֿלוס.

אַזעלכע פּאָלן זענען זייער זעלטענע, אָבער זענען פּאָל-
קאָם נאָטירלעך און מעגלעך איבערהויפּט, ווען דער היפּנאָטי-
זער צייכנט זיך אויס מיט אַ שטאַרקן ווילן און ענערגיע, און
דער קראַנקער איז נאָכגיפּיק.

דער דייפּנאָטיזער קוקט איינמאָל און אַ צווייטן, פּאַרש-
דיק אויף דעם קראַנקן, גלייך אין די אויגן, סוגעסטירנדיק אין
געדאַנק. דאָס מאַכט אויף דעם קראַנקן אַ גרויסן איינדרוק און
דערוועקט אין אים נאָכגיפּיקייט.

שרעקעוודיקייט

דער זיג איז אַ רעזולטאַט פֿון דרייסטקייט. די פעיקייט
צו באַהערשן די שרעקעוודיקייט איז דער ערשטער טראַקט צום
טריאומף.
די באַרימטע אָנפֿירער פֿון מיליטער האָבן געזיגט אַ
דאַנק דער קונסט צו באַהערשן די שרעק. נישטאָ קיין געפֿאַר,
ווען ס'איז נישטאָ קיין שרעק און ציטער.
דער געפֿיל פֿון שרעק איז פֿאַרבונדן מיט דעם נערוו,
וועלכער ציט זיך פֿון דעם מאַרך צום האַרצן זיין צענטער גע-
פינט זיך צווישן דעם ברוסט = קאַסטן און בויך. דאָס
איז זייער אַ פֿילבארער אָרט, יעדער איינדרוק, יעדע באַרירונג
רופֿט אַרויס אַ באַלדיקע אויפטרייסלונג און ציטער אויף דעם
אָרט.
דער אָרט איז אַ סטאַציע, וועלכע קאָמוניקירט דעם גאַנ-
צן אָרגאַניזם אַלע איינדרוקן. יעדער געפֿיל האָט דאָ זיין אור-
שפּרינג און הויבט זיך דאָ אָן.
מען קען נישט איינהאַלטן די נערוון זיי זאָלן נישט אי-
בערגעבן די איינדרוקן דעם מאַרך אָבער מען קען דער-
שטיקן דעם געפֿיל צ. ב. פֿון שרעק מיט דער הילף פֿון סוגעס-
טיע.

1 מעטאָדע

ביי אַ דראַענדער געפֿאַר דאַרף מען זיך שטעלן
אויף די פיס, נישט אָנשפּאַרנדיק זיך, זיך אויסגלייכן, אויפ-
הויבן דעם קאָפּ אין דער הויך און די רעכטע האַנט אַוועקלייגן
צווישן דער ברוסט און בויך.
מיט דער לינקער האַנט דאַרף מען צודריקן דאָס האַרץ,
עטעמען שנעל, אָבער נישט זייער טיף און איינהאַלטן דעם
אַטעם אין פֿאַרלויף פֿון 5—6 סעקונדן; דערנאָך שנעל אָפּעמע-

מען און ווידער איינהאלטן אויף 5-6 סעקונדן דעם אָטעם. דאָס דאָרף מען איבערחזרן 3 ביז 5 מאל און דער געפיל פון שרעק וועט פאַרשווינדן. דער מענטש וועט דערפילן אַ פאַרלייכטערונג און אַ נייעם צופֿילס פון דרייסטקייט, ענערגיע און גייסטיקע קראַפט.

2 מעטאָדע

מיט דער הילף פון דער מעטאָדע קען מען דערגרייכן אַ שטופענווייז פאַרשווינדונג פון דעם געפיל פון שרעק און ציטער און אויסאַרבעטן און פאַרשטאַרקן די דרייסטקייט און קאָלטביליטיקייט. די מעטאָדע רעגולירט די צירקולאַציע פֿון דעם בלוט אין דעם קערפער און היט אָפּ פֿון ווערן שטאַרק רויט אָדער זייער בלאַס.

מען דאַרף זיך לייגן מיטן פנים אַרויף אַגויף אַ באַקווע-מער אָבער נישט זייער ווייכער בעט (דעם קאָפּ דאַרף מען עטוואָס העכער פֿון דעם קערפער). אין אַ דורכגעלויפטערטן קאָלטן צימער און אייננעמען ביים עטעמען וואָס מער לופט. די איבונג דאַרף מען איבערחזרן אַלע טאָג צו 20 - 30 מינוט.

מען דאַרף אויסמיידן איינגעמאַטערטקייט, איבערגעהאַרעוועט-קייט און אינערלעכע ווייטאַקן. זעלבסטויכערקייט, טאַקטישקייט אין באַגיין זיך, קאָלטבילי-טיקייט - דאָס זענען די רעזולטאַטן פֿון באַנוצן די דאָזיקע מעטאָדע.

מנעמאָניק

פראקטישע אָנווייזונגען ווי אזוי צו פארשטאָרקן

דעם זכרון

מנעמאָניק הייסט די קונסט פֿון פֿארשטאָרקן דעם זכרון
די דאָזיקע קונסט עקזיסטירט זייער לאַנג.
דער פריגיפ פֿון פֿארשטאָרקן דעם זכרון באַשטייט אָן
דעם צונויפֿינדן שווערע נעמען מיט באַגריפֿן, וועלכע זענען
לייכט צו געדענקען, אזוי אז אַ קוק געבנדיק אויף אַ לייכטער
זאך וואָל מען זיך דערמאָנען אָן דער שווערערער.
די אָפּשוואַכונג פֿון דעם זכרון איז אַ רעזולטאַט פֿון
ראַלישע ליידן, מיסברויכן מיט אַלקאָהאָל געטראַנקען, אָנא-
ניזם, אויסגעלאַסנקייט און פֿון דער אַלגעמיינער אָפּשוואַכונג
פֿון דעם אָרגאַניזם.
ביי אַ אַפֿטער פֿון דעם זכרון, קען מען אים איינהאַלטן
ביז אַן שפעטסטן עלטער.
די אָפטעמפונג פֿון זכרון איז אָפטמאָל אַ רעזולטאַט
בלויז פֿון אַ צו אויבערפֿלאַכיקן, נישט אויפֿמערקזאַמקייטן צוהע-
רן זיך צו געשפּרעכן, און שנעלן אָרדנונגסלאָז לייענען בי-
כער,
שפרות און אויסגעלאַסנקייט ווירקן זייער שעדלעך אויף
דעם זכרון. א איינזייטיקע אָנגעשטרענגטע גייסטיקע אַרבעט,
רופֿט אַרויס אָפטמאָל דאָס פֿארשווינדן פֿון דעם זכרון אַדער,
צעשטרויטקייט.
פֿארשטאָרקן דעם זכרון קען מען, קאָנצענטרירנדיט די
אויפֿמערקזאַמקייט אויף אַ געוויסן געגנשאַנד און לאַגישן אי-
בערגאַנג צו אַ צווייטן געגנשאַנד.
אַ גוטן זכרון קען מען אויסאַרבעטן ביי אַ שטאַרקן ווילן
און אַנטשפּרכנדיקער האַנדלונג. מען דאַרף קענען אַנטוויקלען,
אין זיך דעם חוש פֿון אַעסערוואַציע און שנעל און לאַגיש

אנווייפבינדן באגריפן וועמשע ווערן זעלטן אנגעטראפן מיט
געגנשטאנדן און באגריפן וועלכע ווערן זעלטן אָנגעטראפן מיט
געגנשטאנדן און באגריפן פון דעם טאָג-טעגלעכן לעבן.
די מעטאָדן פון אַנטוויקלען די דאָזיקע פעיקייט הייסט
מעמאָטעכניק.

אין דעם דאָזיקן בוך גיב אין אַלע הויפט-פרינציפן פון
מעמאָניק. מייגע עצות און אָנווייזונגען זענען לייכט צום אָנ-
ווייזנען זענען לייכט צום אויספירן פאָדערן בלויז זיך עטוואָס
צוגעוויינען צו זיי.

מיינע איבונגען באַשטייען אויף דער פעיקייט צו קאָנ-
צענטרירן די אויפמערטזבמקייט אויף דעם געגעבענעם געגן-
שטאַנד און געדענקען אַלע באַמערקטע איינצלהייטן.

ביי אַפטע איבונגען וועלן מיינע עצות געוויס ברענגען
גייסטיקע רעזולטאַטן. ד. ה. די באַזייטיקונג פון דער צעשטרױט-
קייט און די פאַרשטאַרקונג פון דעם זכרון.

פון מײן דערפאַרונג ראַט איך צו זיך פאַרנעמען מיט
די איבונגען אינדערפרי. דאָס איז די בעסטע צײט, ווייל דער
פאַרשטאַנד איז דאָן אויסגערױט און קלאָר. דער שלאַף און
אָפּרו ווירן באַרויקנדיק אויף דעם מאַרן, וועלכער איז דאָן
מער פילבאַר איידער אין מיטן טאָג אָדער אין אָונט נאָך אַ
גאַנצן טאָג זאָרגן אין דערשפּרעכנדיקע אַרבעט.

נוצלעך איז אויך פאַרן שלאַף איבצוליינען אויפמערק-
זאם און באַמיען זיך צו געדענקען, וואָס מען וויל געדענקען,
ווייל דאָן הויבט אן דער מאַרן צו קומען, נאָך דער אָנגע-
שטרענגטער אַרבעט, צו אַ נאָרמאַלן צושטאַנד. אָבער איבונ-
גען דאָר מען מאַכן גאָר אין דער פרי.

בכלל איז יעדער גייסטיקער אַרבעט נאָכן מיטאָג, ווען
דער מאָגן איז איבערפולט, ווינציק פֿרוכטבאַר. ווייל דער מאַרן
פונקציאָנירט נישט דאָן אַזוי סידאַרף זײן.

ס'איז אַ באַווסטע זאַך אז אין אַ צושטאַנד פון אַן אויפ-
רעגונג דאַרף דער מאַרן אין זכרון זײן שטאַרקער ווי אין אַ
נאָרמאַלן צושטאַנד, וואָס מען קען דערקלערן מיט אַ שטאַרקערן

צופלוס פון בלוט צום קאָפּ, און פאַרקלערט אין אַ צושטאַנד
אַ רויקן. נאָרמאַלן פליסט דאָס בלוט שוואַכער און דער מאַרן
רעבגירט שוואַכער.

קראַנקע אָפגעשוואַכטע, ווינציקבלוטיקע דאַרפן זיך באַ-
מיטן קינסטלעך אַרויסרופן דעם צופלוס פֿון בלוט צום קאָפּ.
מען קען דאָס דערגרייכן דורך קאַלטע איינרייבונגען פֿון די
פלייטעס און אין דערפרי און פֿאַרן שלאָף. דאָס וואַסער דאַרף
זיין גענוג קאַלט.

ביי אַ גרויסן איינמאַטערונג פֿון דעם אינטעלעקט זענען זייער
נוצלעך קאַלטע קאַמפרעסן אויף די פלייצעס און הינטן קאָפּ.
ביים פֿאַרשטאַרקן דעם זכרון האָבן אַ גרויסע באַדייטונג
דער קוק און דאָס הערן. דעריבער דאַרף יעדער, וועלכער וויל
פֿאַרשטאַרקן זיין זכרון באַמיען זיך צו אַנטוויקלערן די דאָזי-
קע צוויי חושים. דאָס זען און הערן.

איבונגען אויף עצות

1 איבונג

ערשטנס דאַרף מען אויסאיבן דעם קוק. מען דאַרף אַ
קוק טון אַיינמאַל צ. ב. אויף אַ שילד, און באַשטימען די
צאָל ווערטער אויפן שילד, אַריינגייען אין וואַגאָן אַרומגעמען
מיט איין קוק און באַשטייען די צאָל פֿאַסאָזשירן. אַ קוק טון
אויף אַ זיין פֿון אַ בוך אין באַשטימען די צאָל שורות. די צאָל
בוכשטאַבן אין אַ וואָרט א. א. וו. די דאָזיקע דאַרף מען אָפט
איבערחזרן און באַהאַנדלען ערנסט און אויפמערקזאַם, ווייל זיי
באַזייטיקן די צעשטרויטקייט.

די ערשטע פריוון וועלן זיין אונדרייסט, אונזיכער, אָפער
מיט דער צייט קען מען צוקומען צו אַ גרויסער געניטקייט

אין דעם באשטימונג אויפן ערשטן קוק אפילו גרויעע צאָלן
פון געגנשטאַנדן אָדער מענטשן.

איבונג 2

די דאָזיקע איבונג דאַרף מען ווידמען דער אַנטוויקלונג
פון אונזער הערן.

לאָמיר נעמען אַ קעשענע-ווייגערל און זיך צוהערן צו זיין
באַוועגונג. אין אָנהייב האַלטן מיר אים ביים ווער, דערנאָך
אַלץ ווייטער און ווייטער, זיך אָהערנדיק אַלץ אין זיין גבנג.
אין טעאָטער דאַרף מען אויסקלייבן אַן אָרט, וואָס אַ ווייטערן
פון דער סצנע און זיך באַמיען נישט אַדורכלאָזן קיין איין
וואָרט אין גאָרטן דאַרף מען זיך איינהערן אין לעם שעלעסט
פון די בלעטער, און דעם געזאַנג פון די פֿויגלען.

הערנדיק מוזיק דאַרף מען יך אַפרוען וואָס ווייטער און
באַמיען זיך געדענקען די מעלאָדיע.

די דאָזיקע איבונגען באַזייטיקן די צעשטרויט. די
געאיבטע חושים הויבן אָן צו פונקציאָנירן בעסער און אַ
דאַנק דעם ווערט פאַרשטאַרקט דער זכרון.

גוט איז זיך לערנען אויסנווייניק צ. ב. געדיכטן (שירים).
זיך אויסלערנענדיק איין סטראָפּע, גייט מען סיסטעמאַטיש אַרי-
בער צו אַלץ מער און מער סטראָפּעס.
צו זייכטערע געגנשטאַנדן גייט מען אַריבער צו שווע-
רערע.

זיך לערנען דאַרף מען אין דער שטיל און איינזאַמקייט,
זייענדיק צערייצט, לערנען מיר זיך אויפן קול, פֿאַרטויבנ-
דיק מיט די ווערטער די געדאַנקען.

זייענדיק אַ בוך דאַרף מען געדענקען זיין אינהאַלט,
פֿריער דאַרף מען זיך באַקענען מיט זיין הויפט געדאַנק, דער-
נאָך אַריבערגיין צו איינצלהייטן.

ס'איז זייכטער צו געדענקען אַ גוט פאַרשטאַנענע זאָך איידער

א גישט פאַרשטאַנענע, דעריבער דאַרף מען, ווילנדיק עפעס געדענקען, ערשטנס דאָס פאַרשטיין וואָס לאַנגזאַמער מען טורט איין אַלץ בעסער געדענקט מען דאָס. ווען מען וויל זיך אויס- לערנען נאָר אַ געוויסע טייל פון עפעס אַ ווערק, דאַרף מען אונטערשטרייכן, דאָס וואָס מיר ווילן געדענקען.

אויב מען וויל געהענקען שווערע, זעלטן באַנוצטע ווער- טער, דאַרף מען זיי אויסשרייבן פון אויסנווייניק. ביי איבונ- גען מיטן זכרון דאַרף מען אים נישט באַשווערן מיט אַלע קליינלעכע איינצלהייטן נאָר געדענקען דעם הויפט געדאַנק, און לאַגישן צוזאַמענהאַנג.

די לערע דאַרף ווערן געפירט מעסיק און רויק. אַ צו גרויסע אָנטערענגונג פֿון דעם זכרון ברענגט בלויז שאַדן. מען דאַרף נישט מאַכן קיין גרויסע שפרונגען פון לייכטע איבונגען צו שווערע, נאָר ביטלעכוויי אַריבערגיין צו אַלץ שווערערע אויפגאַבן, זייענדיק אַליין דאַרף מען ציריקשטעלן אין דעם זכרון די איבערגעלעבטע, געווענע און נעהערטע זאַכן. מען דאַרף אויסמידן צו געדענקען זאַכן נוצלאָזע, און אָן אַ צוזאַמענהאַנג צווישן זיד, דאָס איבערצייירן איבערגעליי- ענט זאַכן מיט די אייגענע ווערטער ערענגט גרויס נוצן. נוצלעך איז אויך צו געדענקען אַלץ וואָס מען האָט זיך אויסגעלערנט.

אויב עס קומט אויס זיך אויס. ערנען עפעס אַ שווערע אויפגאַבע, דאַרף מען געדענקען זיין הויפט געדאַנק און די צווייטראַנגיקע ווערטער וועלן זיך שוין אַליין געדענקען. געדענקען און באַמיען זיך צו פאַרשטאַרקן דעם זכרון דאַרף יעדער און טאַקע פֿון קליינעוויז אויף ביז צו דער טיפּס- טער עלטער. וויל אַ גוטער זכרון איז מער פֿונדאַמענט פון אַ גליקלאַכער עקזיסטענץ און אַ פֿרועטבאַרער אַרבעט. יעדן ציל קען מען דערגרייכן אַ דאַנק גיט באַרעכנטע לענער, לאַגיק און אַ גוטן זכרון.

אַנהייבן פאַרשטאַרקן דעם זכרון דאַרף מען נאָך קינדווייז

ווייל דאן איז נאך דער שכל און אינטעלעקט פריי פון דעם, משא פון זארגן און זענען דעריבער מער פילבאר. מען דארף נישט איבערמאטערן דעם זכרון, זיך לערנענ-דיק מיטאמאל צופיר.

נישט קענענדיק עפעס א כלל, טעארענע, א פעריאד פון דער געשיכטע, ליטעראטור א. א. וו. דארף מען נישט איבער-גיין צו ווייטערדיקע לעקציעס און פאקטן. ביי די ערשטע איבונגען פארשטארקן דעם זכרון דארף מען אויסקלייבן אן אינטערעסאנטן טעמאט, וועלכער ווירקט גלייכצייטיק אויף דאס הארץ און פארשטאנד. וואס שטארקער ס'איז דער איינדרוק אלץ לייכטער איז דאס געדענקען, א קלארע דייטלעכע שפראך ווירקט און העלפט מיט צו געדענקען דעם אינהאלט.

דער וואס וויל פארשטארקן זיין זכרון דארף אויסמיידן צו שטארקע איינדרוקן, דארף רעדן הויך און דייטלעך, מיט גע-פיל און מיט א געהעריקער אינטאנאציע.

מען דארף אויסמיידן א געדאנקלאזן מעכאנישן לערנען זיך פון אויסנווייניק, ווייל דאס ברענגט נישט דעם, וואס לערנט זיך קיין נוצן, בלויז שאַדן.

מען דארף נישט אַרבעטן גייסטיק ביז זייער פאָלקאָמער ערשעפונג. די גייסטיקע ערשעפונג שאַדט זייער. ווען מען הויבט אָן פילן אָן איינמאַטערונג דאַרף מען תיכף איבעררייסן די אַרבעט און לאָזן די גייסטיקע כוחות זיך אויסרוען און זיך געמען צו דער אַרבעט ערשט נאָך אַ פּאַל-קאָמען אָפרו און דאָן מיט פֿרישע כוחות מיטן אן אויסגערוטן אינטעלעקט וועט די אַרבעט גיין שנעל פֿאַרווערטס און וועט זיין פרוכטבאר.

די פֿלֿיִים פֿון מנעמאָטעכניק

אן אָפגעשוואַשטער אָדער אָפגעטעמפּטער זכרון קען ווערן גע-שטאַרקט דורך פֿאַרגלייכן.

באנוצנדיק זיך מיט לאַגישע פֿארגלייכן; קומט מען צו
דעם לאַגישן אויספיר. ס'איז גאַנג צו וויסן צוויי פאקטן, אויף
צו קענען באשטימען דעם דריטן.

אָנווייזונגען

- צווישן פארשידענע געגנשטאנדן קען מען שטענדיק גע-
וויסן צוזאמענהאנג.
1. סינאָנימען: דאָס זענען צוויי ווערטער, וועלכע
האַבן די זעלבע באדייטונג צ. ב. א פֿעסטער און א שטאר-
קער.
 2. די סאָרטן פֿון א געגנשטאנד: א בוים - אן
עפֿלבוים. א הונט - א מאָפס.
 3. פארשידענע סאָרטן פֿון אײן געגנשטאנד:
צ. ב. בלומען: - טולפאנעס, ליליעס, רויזן.
 4. א גאנצע הייט און א טײל: פוילן - ווארשע,
פאלטאָ - אן ארבל.
 5. א געגנט אַנד און זיינע אייגנשאַפֿטן: א
וואַלד - גרין, שניי - ווייס, בלוט - רויט.
 6. די סיבה און איר רעזולטאַט: א פֿאַרקלונג -
א הוסט.
 7. קרובה שאַפט: עלטערן - קינדער.
 8. אַגטיטעזן: שטאַרק - שוואַך.
 9. א צופעליקער צוזאַמענהאַנג: פֿראַנקרייך -
נאַפֿאָלעאָן, אַקעצן - שיף.
 10. די ענלעכקייט פֿון ווערטער, וועלכע דוּאַבן נישט
קײן שום צוזאַמענהאַנג צ. ב. שלאַגן - טראַגן. א. א. וו.
די מנעמאַניק באַנוצט זיך מיט די דאָזיקע כללים און
א סאָציאַציע פֿון באַגריפֿן און שאַפט פֿון זיי אַ גאַנצן סיס-
טעם.
- אנהויבנדיק די לערע דאַרף מען קודם כל גרינדלעך גע-

דענקען די אָנגעגעבענע 10 קאָטעגאָריעס. און פאַרשטיין זייער
אינהאַלט און באַדייטונג.

דער צווייטער מיטל איז פּאָלגנדער: ווילנדיק געדענקען
אַ גאַנצע רייע ווערטער וועלכע האָבן נישט מיט זיך קיין שום
צוזאַמענהאַנג דארף מען פֿאַר זיי שאַפן אַ פֿאַגישן זאַץ. צ. ב.
מיר ווילן געדענקען די פּאָלגנדע ווערטער אָן אַ צוזאַמענהאַנג:
אין דער פּרי, גאָרטן, ביכל, שטיין, נאַפּאָלעאָן, אָרעמער מאָן,
נדבה, האַנט, שכן. פון די דאָזיקע ווערטער שאַפן מיר פּאַל-
גנדן זאַץ:

איך בין אויסגעשטאַנען אין דער פּרי
און בין אַוועקגעגאַנגען און גאָרטן
נעמענדיק מיט זיך אַ ביכל
איך האָב זיך געזעצט אויף אַ שטיין
און גענומען לייצען וועגן נאַפּאָלעאָן
איז אָנגעקומען אַן אַרימאָן
און געבעטן אַ נדבה

האָב איך אים אַריינגערקט אַ מטבע אין הענט
און ער איז אַוועק צו דעם שכן.

דעם דאָזיקן בילד קען געדענקען יעדער מענטש מיט אַ
גאַנץ געוויינלעכן זכרון.

פרי צו באַקומען אַ געוויסע געניטקייט דארף מען בעסן
אַ באַקאַנטן, ער זאָל זאָגן עטלעכע ווערטער אָן אַ צוזאַמענ-
האַנג. דאָן דארף מען זיי צונויפבינדן אין איין זאַץ און פֿאַר-
שטעלנדיק זיך דאס בילד אַרויסרעדן בלויז די ווערטער,
וועלכע מען האָט געהערט.

ביים פֿערנען זיך אויף אויסגווייניק שווערערע ווערטער.
דאָרף מען זיי, אונטערשטרייכן אָדער באַצייכענען מיט ספּעציעלע
סימנים.

די סודות פון דערפּאָלג

ווי אזוי דאָרף מען לעבן און זיך באַגייין, כדי צו דער-
גרייכן דערפּאָלג אין לעבן.

א רייע עצות, באַמערקונגן, הי אזוי צו לעזן און וואָס
צו טון, כדי זיך זיגערש געגשטעלן אונזער מזל און דער-
גרייכן אונאַבהענגיקייט, מאַראַלישע צופרידנהייט און וויל-
שטאַנד

אַריינפיר

אַלץ גייט פאַרביי. דאָס לעבן פון אייגצילנע פּערזאָנען
אין די טויזנטיערקע עקזיסטענץ פֿון פּעלקער; עס ווערן פֿאַר-
שוונדן גאַנצע דינאַסטיעס און די שאַל פֿון דער ערד נעמט
אַן פּסדר אַן אַנדער אויסזיכט. אַלץ איז פֿאַרשווונדן, דאָרטן
ווי אַ מאַל האָבן זיך געצויגן בליענדע לענדער, זעט פֿאַרן היינט
ריזיקע כּוואַליעס פֿון אַקאַצען. און אויף דעם אָרט פֿון אַמאָ-
ליקע ימים, הויבן זיך היינט שטיינערנע בערג און סגרינען
פֿעטע טאָלן. שוין לאַנג האָבן זיך פֿאַרוואַנדלט אין שטיין-קוילן
די ביינער פֿון די פֿעלקער, וועלכע האָבן אַמאָל געוווינט אויף
אונזער פֿלאַנעט און וועלכע זענען שוין אויך אַייביק פֿאַר-
געסן.

קיינ שום זאָך וועט נישט קענען לעבעדיק מאַכן זייערע
שאַטנס: נישט די רייכסטע פֿאַנטאַזיע קען אַ פֿאַעט און נישט
דער דורכדרינגדער פֿאַרשטאַנד פֿון אַ גרויסן געלערנטן.
אַלץ גייט פֿאַרביי. אַלץ ווערט פֿאַנאַדערגעשאַטן אין
זאַמד. „פֿון אַש ביסטו אנטשטאַנען און אַש וועסטו ווערן צו-
ריק“. בלויז דער מענטשלעכער געדאַנק איז אומשטערבליך.
אַ יחיד לאַזט איבער דעם יחיד און אַ פֿאַלק אַ צווייטן פֿאַלק
דעם גרעסטן איצר, וועלכער איז דאָס געדאַנק און מיט דער
לויף פֿון דער צייט, נעמט אַ דורך דער געדאַנק נישט נאר
יחידים נאָר אויך גאַנצע פּעלקער. אַלץ גייט פֿאַרביי און ווערט
פֿאַנאַדערגעשאַטן אין חורבות, בלויז דער מענטש טרעט אין
דער געשיכטע אַלץ פֿאַרויס און פֿאַרויס. דער אַנפֿאַנג פֿון אַלץ
איז דער מענטשלעכער געדאַנק, זיין פֿאַרגאַנגענהייט איז די
רייכקייט פֿון דער געגנוואָרט און זיין געגנוואָרט די האַפּענונג
אויף דער צוקונפֿט. אייגענצוירענער אין וואַלד, פֿאַרפֿאַלקאַמטער
דורך וויסן, וועט דער געדאַנק אויגו אַנטדעקן דעם אמת, אַ
דאַנק וועלכן, וועט זיך אויפֿהייבן די מענטשהייט.

דער וועג צו גליה אוז דערפאלג

מען דארף נישט גלויבן דעם מזל און זיך פארלאָזן אויף דעם בלינדן גורל.

יעדער פארשטענדיקער טענטש דארף אוועקוואַרפֿן די אַבערגלויבנס און דאַרף וויסן, אז סיי אין גליק סיי אין אומ-גליק דארף מען רעכענען בלויז אויף זיך. יעדער אונערפֿאלג איז א רעזולטאַט פֿון אַ שוואַכן ווילן און פֿון פעלן אַנטשלאָסן-קייט.

לייג נישט אָפּ אויף מאַרגן דאָס, וואָס דו קענסט טאָן היינט. שלעפּ נישט אָפּ קיין שום זאַך און פארהאלט זיך נישט אויף קיין האַלבע וועג. יעדער אָפהאַלט איז א פֿאַרלוסט, און אַ טריט צו-ריק.

די וויכטיקסטע אַרבעט איז די מיט וועלכער מען איז אין דעם געגעבענעם מאַמענט פֿאַרנומען.

באַמי זיך צו ארבעטן רויק. אונטערשייד דאָס איינן זיך פֿון א היציקן ווארפֿן זיך. פֿאַרגעס נישט, אַז דאָס גליק ווענדט זיך אָן קאַלטבלוטיקייט, זעלבסטבאַהערשונג. ענערגיע און זעלבסט-באַהערשונג, ענערגיע און זעלבסזיכערקייט. מייד אויס פֿאַרברעכנס, זיי ריין פֿיזיש און מאַראַליש נישט ערנידעריק זיך און נישט אנדערע.

דעם קאָפּ אין דער הויך, עטס אָפּ מיט דער גאנצער ברוסט און זאָג זיך: „איך האָב אנטוויקלט אין מיר א אינער-לעכע קראַפֿט — דאָס גיט מיר קראַפֿט פֿון ווילן. איך האָב נישט מורא פֿאַר קיינעם און פֿאַר קיין זאַך. אַ דרייסטן, פֿעסטן טריט שטרעב פֿאַרויס: זיי דרייסט אַנטשלאָסן און זיכער אין זיך.

כדי צו דערגרייכן גליק, דאַרף מען זיך פֿאַרנעמען מיט דער זעלבסטאויסבעסערונג אין דער מאַראַליש און פֿיזישער באַ-דייטונג פֿון דעם וואָרט, עס קענען זיך זעלבסט אין די איי-

געבע פֿעלערן און מעלות דערקענען וואָס איז געווען די אור-
זאַכע פֿון די ביז איצטיקע אומדערפֿאַלין.

אויב די אורזאַכן געפינען זיך אין די שלעכטע געוויינ-
הייטן, דאַרף מען אויסוואַרצלען, אויב דו ביזט קראַנק - באַמי-
זיך אויסהיילן זיך.

מען דאַרף קענען פֿון אַ קליינער שמחה מאַכן אַ גאַנצן
גליק, אויסנוצן איר ווי אַממיסטן און אַנטרינקען זיך מיט
איר.

באַמי זיך אַפֿטרייסלען די אומעטיקע און פֿינסטערע גע-
דאַנקען.

זאָרג זיך נישט און האָב שטענדיק אַ גייסיקן גלייכגע-
וויכט.

מיסברויך נישט מיט סעקסועלע פֿאַרגניגנס, ווייל דאָס
פֿירט צו דער ערשעפֿונג פֿון דעם אַרגאַניזם און זיינע
בוחה.

געפֿין זיך וואָס מער אויף דער ריינער נאַטור. און האָב
זי לייב: האָב לייב די וועלדער, בערג, טאָן, ימים דאָס וועט
דיר געבן געזונט.

באַמי זיך צו הערן אַפֿט אַ גוטן געזאַנג און מוזיק
דאָס צאָראַיידלט און ווירקט באַרויקונג.

האַלט זיך נישט קיינמאַל פֿאַר קיין אַלטן: ס'איז קיינ-
מאַל נישט צושפעט זיך פֿאַרפֿאַלקאַמען אַדער פֿרייען זיך מיט
אַן עסטעטישן פֿאַרגעניגן. זיי מיטלמעטיק אין עסן און טריינ-
קען. צופֿיל פֿלייש שאַרט און פֿאַרטעמפט די ענערגיע און
פֿוילקייט. דאָס עסן דאַרף זיין אַ געמישטעס.

זאָלט באַנוצן מילכיגע עסנס. פֿרוכטן און געוויקסן
מאכלים.

פֿיר נישט אָן דעם מאַגן, דאָס רופֿט אַרויס אַ שווערי-
קייט אין שאַרט זייער אַפֿט.

זיך נישט קיין באַקאַנטשאַפט און נאָך מער קיין פֿריינד-
שאַפט מיט אומנוצלעכע מענטשן.

קוק איבער אַלע דינע באַקאַנטע און באַטראַכט וואָס

פאר א נוצן דו קענסט האָבן פון זי. די פון וועמען דו
קענסט האָבן נוצן שנעל, און די אויף וועמען דו קענסט נישט
האָבן קיין שום נוצן און דאַרפסט בלויז פטרן צייט אָדער
געלט, מייד אויס.

גליק - דאָס איז אונאַפהענגיקייט און פֿרייהייט. לעב
ערלעך, וועסטו זיין פריי און אונאַפהענגיק. גיב אויס לויט
דיינע מעגלעכקייטן, מייד אויס חובות, באַמי זיך עטוואָס צו
איינשאַפֿן.

פֿאָדער פון דער אומגעבונג אַרבעט, און טאַקי נוצלעכע
אַרבעט.

אין דיין הויז זאָלן נישט זיין קיין ליידיקייטער. לערן
זיך אויס אַביעקטיוו קוקן אויף זיך און דאָן ערשט גיב אַרויס
מיינונגען וועגן אַנדערע.

דער, ווער לעבט אָן דעם צווייטנס עולה, ערלעך, וועט
נישט וויסן פֿון געוויסנס-ביסן. איבעריקע פאַרגעניגנס און אויס-
געאיידלעכקייט פירן צו פוילקייט, פֿעלן פון ווילן און פֿרייציי-
טיקן טויט.

אָן איינפֿאַכער לעבן, מיטלמעסיקע אַרבעט באַצאָלן מיט
פוחות און גוטן געזונט.

דאָס פֿאַרלוסט פֿון געלד, אָ פֿריינד אָדער אַ קרוב איז אַ
גרויסער פֿאַרקוסט אָבער דוונדערט מאָל ערגער איז דעם, ווער
ס'האָט פֿאַרלוירן זיין פֿאַרשטאַנד, די ליבע צו דער נאַטור און
די זעלבסטווירדע.

גליק און אומגליק זענען אַ רעזולטאַט פֿון גוטע און
שלעכטע געדאַנקען. אויב דו אַרבעטסט מיט אַ גוטער מחשבה -
וועט דיין אַרבעט ברענגען דיר נוצן און פֿאַרקערט אויב דו
אַרבעטסט נאָר פֿדי די אַרבעט אַראָפּפֿטרן, וועט זי דיר נישט
געבן קיין צופרידנהייט.

די פֿאַלשע חרפה איז אַ שווערע משא, וועלכע מאַכט
אַנמעכטיק דעם פֿאַרשטאַנד אין נשמה. אומפֿאַרשעכטקייט פֿירט
צו אויסגעלאָסטנקייט און עבירות.

נישט קוקנדיק אויף דעם וואָס איז געווען און ס'איז

יעצט געדענק וועגן גליק אין דער צוקונפט. דער וואָס קען
אינגאָרדנען זיין לעבן, קען נישט געבן עצות אַנדערע וואָס צו
טון.

יעדער מענטש האָט עפעס אַ טאַלאַנט, מען דאַרף נאָר
קענען אים געפינען און אויסנוצן כדי צו קענען דערגרייכן
דערפאַלג.

חניפה פאַרשטעלט דעם אמת און פאַרשפּרייט פאַרביטערט־
קייט.

זיי פאַרזיכטיק אין ווערטער און רעד נאָר דאָס וואָס דו
וויסט.

אַ וואָרט, וועלכער ווערט אַרויסגעזעט אין דער צייט,
ברענגט נוצן; אַ וואָרט וועלכער ווערט אַרויסגעזאָגט נישט אין
דער צייט ווייזט אַרויס דערציונגסלאָזיקייט און ברענגט שאַדן.
אַ מענטש נעמט אָן די פאַרמען פון אַ קריג, דערפאַר ווייל
יעדער וויל דוקא איבערצייגן דעם אַנדערן און אַ שנייד טון
אַ שטאַך טון אים.

סיי לויב, סיי פאַרווורפן זענען שעדלעך, ווען זיי ווערן
אַרויסגעגעבן אומפאַרזיכטיק.

אַ גוטער זוכט אין דער נאַטור און אין דער אומגעבונג.
אַלץ וואָס עס פאַרבינדט אים מיט אַלץ, פאַרקערט דער שלעכטער
זוכט אַלץ וואָס עס טיילט אים אָפּ פֿון דער אומגעבונג.
אַ טאַלאַנט האָט גור דאָן אַ ווערט, ווען ער ברענגט
נוצן אַנדערע.

עס זענען פאַראַן צוויי וועגן, אין וועלכע מענסשן גייען;
קליגע גייען אין דער הויך, ווערן בעסער און קליגער; נאָ-
רישע ווערן פאַרפאַלן לאָזן זיך אַראָפּ און דערטרינקען אין
דעם זומפּ פֿון פאַרברעכן און פינסטערקייט.

די איבערמאַכט פֿון דעם האַרצן איבער דעם פאַרשטאַנד
רופֿט אַרויס פאַרברעכן און פירט צום אומגליק.

די איבערמאַכט פון דעם פאַרשטאַנד איבער דעם האַרצן
זיט פרייד און פירט צום גליק.

דערקען קלוגע לויט זייער שטרעבונג צו גרעסערע
קלוגשאַפֿט און נישט לויט זייערע עצות.
באַרימערײ און פֿלודערײ פֿאַרסמן די גרעסטע אידע-
אַלן.

אַן ענערגישער מענטש רעט ווינציק און טוט אַ סך.
זאָג נישט קיין לייגנט! מייד אויס צביעות!
נאָר נישט אָפּ זיך אַליין און ביסלעכווייז וועסטו זיך
צוגעוויינען נישט אָפּנאַרן אַנדערע.
האַלט נישט דעם לייגן פֿאַר אַ מיטל צו דערגרייכן דער-
פֿאַלג לייגנט ציט נאָך זיך אַנטווישונג.
זיי זיך מתודה פֿאַר זיך זעלבסט; מאַך אַ רעכענונג פֿון
דיין געוויסן; שמייס דיינע אייגענע פעלערן און פֿאַרברעכנס;
דער וואָס זאָגט לייגנט פֿאַר זיך אַליין פֿאַרשטאַפֿט די שטימע
פון דעם געוויסן.
רעכן קיינמאָל נישט אויף אַ צופֿאַל; קלער נישט, אָז
צופֿעליק וועסטו דערגרייכן גליק. מען דאַרף קענען אָנבונין
דעם מזל צו זיך.
זייער זעלטענע זענען די פֿאַלן, אָז מענטשן דערגרייכן
גליק אַ דאַנק קאַפּריו פון דעם גורל. רעכענין אויף דעם איז
זינלעאָז.
באַמי זיך, אָז דיין אױסערלעכקייט און דיין פֿאַרהאַלטן
זיך זאָל נישט אַרויסווייזן דיין אינערלעכן צושטאַנד. דיין גייס-
טיקער צושטאַנד, זיינע ליידן און פֿריידן דאַרפן זיין פֿאַרבאַ-
האַלטן פון דער אומגעבונג.
די גרעסטע שטערונג אויף דעם וועג צו דערגרייכן
גליק און דערפֿאַלג און לעבן איז שפרות און רויכערן.
אויב דו האָסט די דאָזיקע געוויינהייטן, באַמי זיך פֿון
זיי צו באַפֿרייען.
אַלקאָהאָל געטראַנקען און טאַבאַק פֿאַרטעמפט דעם ווילן,
פֿאַרשטאַנד, ענערגיע און פֿאַרקירצט דאָס לעבן.
מען דאַרף קענען זיך פֿאַרהאַלטי מיט ווירדע אין דער

געזעלשאַפט. באַמי זיך צו זיין אָנגענעם, אינטערעסאַנט און
דו וועסט האָבן אַ זיכערן דערפֿאַלג אין לעבן.

זייער אַפט פּאַסירט, אַז מענטשן פֿעיקע און טאַלאַנטירטע
דערגרייכן גאַנזישט אין לעבן, ווייל זיי קענען נישט געפֿעלן
זיין אין דער געזעלשאַפט, זיי קענען נישט אַרויסרופן אַ פּאַזי-
טיוון איינדרוק.

פּדי צו געפֿען זיין. דאַרף מען געבן דער שטימע אַן
אָנגענעמען קלאַנג, רעדן רויק, קורץ און דייטלעך.

אין דער צייט פון געשפרעך קוק אין די אויגן דעם,
מיט וועמען דו רעדסט; מאַך פּאַרוורפּן און דיסקוטיר פּאַרויכטיק
און לאַגיש; דערלויב אָבער נישט אויף באַליידיקנדע באַמער-
קונגען און ווער זיך דרייסט, ענערגיש שלאָג אָפּ די קלעפּ,
אָבער פֿאַרהאַלט זיך אַזוי ווי עס פּאַסט פּאַר אַ גוט דערצויגע-
נעם מענטש, באַמי זיך נישט צו פּאַנאָדערברענגען דערפֿאַר,
ווייל דאַס פירט צו אַ קריג, און דאַס ווידער פֿירט צו שלעכטע
רעזולטאַטן.

דיין גוטסקייט און רחמנות זאָלן זיין קלוג און פֿאַרשטענ-
דיק.

צורייב נישט דיין האַרץ אויף קליינלעכקייטן אויף דער
נאַרישער אומנוצלעכער רחמנות.

פון דיין רחמנות זאָלן נישט געניסן אַזעלכע וועלכע קע-
נען נישט זיך אויסבעסערן.

זיי גוט נאָר ראַן ווען דיין גוטסקייט וועט אַנטרעפֿן
אויף אַ פּרוכטבאַרן באַדן און ברענגען פֿרוכטן.

גויט איז אַ חרפה פּאַר אַ יונגן געזונטן מענטשן. אַן אַרי-
מער ווייזט אַרויס נישט נאָר זיין מאַטעריעלע שלעכטע לאַגע
נאָר אויך די אַרימקייט פֿון זיין גייסט.

באַמי זיך צו זיין אונאַפּהענגיק, מאַראַלישער און מאַטער-
יעליש.

מייד אויס אַ באַשעפטיקונג וועלכע שרעקט דיך.
ווען דו זעסט נישט פּאַר קיין גוטע רעזולטאַטן פון אַ
געשעפט, נעם זיך נישט צו אים.

איידער דו נעמסט זיך צו עפעס באַטראַכט אַלץ גענױ.
 זיי פֿאַרזיכטיק.
 הויב אָן פֿון קליינע זאַכן און ביסלעכווייז הויב זיך אויף
 אין דער הויך.
 אָנהויבנדיק אַן אַרבעט, פיר זי אויס מיט ענערגיע און
 גלויבן, וואַרף איר נישט אַוועק, ביז דו פֿרוּוסט נישט אַליי.
 מעגלעכקייטן.
 פֿאַנטאַסטן, וועלכע וואַרפֿן זיך מיט אַמאָל אויף קאַלץ-
 סאַלץ אונטערנעמונגען, וועלכע ווילן מיט אַמאָל זיין ביי דעם
 שפיץ פֿון דערפֿאַלג זענען אַן אומנויטיקער און שווערער באַ.
 פֿאַסט פֿאַר דער געזעלשאַפט.
 טאַלענטירטע מענטשן הויבן אָן פֿון קלייניקייטן און ענ-
 דיקן מיט גרויסע זאַכן.
 דערקען זיך זעלבסט, דיין כאַראַקטער, מעלות און פעדערן,
 פֿאַזיטיווע און נעגאַטיווע זייטן, פֿדי צו קענען אויסקלייבן אַן
 אַרבעט אַן אַנטשפּרעכנדע פֿאַר דיר, פֿאַר דינע פֿעיקייטן. און
 גויגונגען.
 נאָך ביי דער אַרבעט, וועלכע דו דאַסט ליב,
 קענסטו זיך אויסצייכענען.
 דער רייכסטער קוואַל פֿון וויסן איז דאָס פֿאַרשן און
 אַבסערווירן קליינע פֿאַקטן פֿון דעם אייגענעם לעבן און פֿון
 דעם לעבן פֿון די נאַנטע.
 אויב די האַסט שוין באַוווּן צו פֿאַרלירן אין אויסגעלאַסן-
 קייט פֿיל געזונט און ענערגיע און דו דאַסט איינגעריסן דיין
 קערפּער - געדענק, אַז אויף אויסבעסערן זיך איז קיינמאָל
 נישט שפּעט.
 די אויסבעסערונג הויב אָן ביסלעכווייז, שטענדיק אַבער
 ענערגיש, קעמף מיט די געוויינהייטן. באַנוץ פֿאַרוויילונגען,
 גוטע, מאַראַלישע און פֿאַרשידנאַרטיק.
 געזונט, רייכקייט און מאַכט זענען אומשאַצבאַרע אוצרות,
 אַבער פֿאַרשווינדן שנעל, ווען מען האַט נישט קיין רויקן גע-
 וויסן.

דויערהאפטיק איז בלויז דאָס, וואָס שטיצט זיך אויף אַ
 ריינעם געוויסן און רויקער נשמה.
 מייד אויס קריג. דאָס איז פאַר ביידע זייטן שעדלעך.
 אַ לייגן וואַקסט שנעל, אָבער פאַרשווינד שנעל. דאָקען
 דער אמת וואַקסט ביסלעכווייז, אָבער שטענדיק ווערט אַרץ
 שטארקער און שטאַרקער און ווערט נישט פאַרפאַלן.
 אַ נאָר רעדט פֿיל, כסדר, אָן אויפהער און אימבאַרעכנט,
 דאַגען אַ קלוגער הערט און דענקט, אָבער רעדט ווינציק.
 „רעדן איז זילבער, אָבער שווייגן איז גאָלד.“
 אין דעם שטרעבן צו אויסבעסערן די פֿעלערן פֿון אַני-
 דערע ווייזט זיך ארויס די אייגענע שוואַכקייט.
 די לערע, קונסט און אין אַלגעמיין יעדע אַרבעט זענען
 נאָר דאָן עפעס ווערט, ווען זיי ברענגען נוצן דער מענטש-
 הייט און פֿירן צו גוטס.
 האַלט זיך פאַר אַזאָ וועלכער האָט עפעס אַ באַגריף אין
 דער געזעלשאַפֿט.
 דער מענטש, זיין כאַראַקטער, זיין מאַבאַלשן „איך“ זיינע
 מעלות און פֿעלערן קען מען דערקענען אין אומגליק לויט
 זיין דאַמאַסטיקן פאַרהאַלטן זיך.
 די גרעסטע קלוגשאַפֿט איז זיין צופֿרידן פֿון דעם אייגע-
 נעם גורל, ליב האָבן די לערע, נאַטור קונסט, אַרבעט און
 גוטע מעשים.
 גייסטיקע אַרבעט באַרייכערט דעם פאַרשטאַנד, פאַרפאַל-
 קאַמט אָבער מאַכט נישט גאַיבערוועטיק. געדענק, אַז דיינע
 פאַרדינסטן זענען גוטע טאַטן און נישט דאָס צוזאָגן „י“, די
 בלויזע גרייטקייט צו טון.
 זיי ערלעך. אויפריכטיק און זאָרג זיך נישט וועגן דער
 אַפּשאַצונג פֿון דיינע טאַטן, זיי וועלן שטענדיק ווערן אָפּגע-
 שאַצט לויט זייער ווערט.
 מאַטעריעלע רייכקייט גייט פאַרביי, אייביק איז נאָר אי-
 נערלעכע רייכקייט. דער קלוגער זאָרגט נאָר וועגן אינערלעכע
 אוצרות, גרינגשעצנדיק גאָלד.

דאָס אומגליק איז אַפֿטמאַל אַן אומגליק נישט דערפֿאַר
ווייל ס'איז גרויס, נאָר צוליב דער שרעק פֿאַר אים.
ווען דער איבערגעלעבטער אומגליק מאַכט דין בעסער
איידעלער, פריי זיך, ווייל ס'האַט דיר געבראַכט גרויסע נוצן.
די מענטשלעכע נשמה איז אַן אוצר. ווען דער אוצר
איז אָנגעפילט מיט גוטע טאַטן און געדאַנקען פרייט זיך זיין
אייגנטימער מיט אַ רויקן לעבן.
די נידעריקסטע שטופֿע פון מאַראַלישע געפֿאַלנקייט איז
די שרעק פֿאַר דעם אמת. אומגליקלעך איז דער
וועלכער מוז מורא האָבן פֿאַר דעם נאַקעטן אמת.
די גרעסטע געפֿאַר פֿאַר אַ מענטשן זענען זיינע ליידיג-
שאַפטן. גליקלעך איז דער. ווער קען זיי באַהערשן און פֿאַר-
פֿאַלקאַמען זיין גייסט, ווייל אַזאַ מענטש הערשט איבער זיינע
שוואַכקייטן און פעלערן.
קלוגע מענטשן שאַצן אַפֿ געדאַנקען און מיינונגען לויט
זייער אינהאַלט, נישט קוקנדיק אויף דעם מויל, פֿון וועלכן זיי
גייען אַרויס.
אין דער געהעריקער איסנוצונג די פֿרוכטן פון דער אַר-
בעט פון אינווער שכל און הענט אין דער פעיקייט אויסמיידן
און נישט איבערנעמען זיך מיט קליינע אומאנגעמעלעכקייטן
ליגן די שליסלעך פֿון אינווער גליק.
זיינע שונאים באַהערש מיט דיין פעסטן ווילן אין
ליבע.
דער אמתער גליק באַשטייט אין דער מעגלעכקייט און
קענטניס צו טון גוטס די נאַנטע.
אין דער געזעלשאַפֿט פון קלוגע קען אַ נאָר וועלכער
ווייסט פון זיין נאַרישקייט ווערן קליגער, אָבער דער, וועל-
כער האַלט זיך פֿאַר אַ קלוגן, וועט נישט קריגן מער שכל.
פֿאַדערט נישט קיין אַפֿשאַצונג פֿון זיינע טאטן פון די,

וועלכע זענען נידריגער פון דיר לויט זייער שטעלונג, נאָר
 ביי גלייכע צו דיר אָדער העכערע פֿאַר דיר.
 קלוגשאַפט, קראַפֿט און מאַכט דאָס איז די קענטניס פֿון
 באַהערשן די לייַדנשאַפט און זיך אָפֿלערנען פֿון יעדער
 זאך.
 פֿלייסיקייט און איינגעשפּאַרטקייט, מאַכן קלאַר די אומ-
 זיכערקייט, פֿאַרלייכטערן די שוועריקייט און פֿירן צו דער-
 פֿאַלג.

ווי אזוי לעבט א קלוגער און דער עיקר גליקלעכער מענטש

אַ קלוגער גלויבט אין דערפֿאַלג, גיט זיך איבער מיט
 ענטוסיאַזם דער געליבטער אַרבעט, וויסנדיק אַז גלויבן אין
 אַרבעט און אַרבעט אָן גלויבן גיט נישט קיין גוטע רעזול-
 טאַטן.

אַ קלוגער קען זיין ווערט, אָבער שאַצט נישט איבער
 זיינע מעלות און פֿאַרדינסטן און דעריבער באַקומט ער דאָס
 וואָס ער פֿאַרדינט. אַ קלוגער רעדט נישט וועגן דעם, וואָס ער
 קלערט צו טון. אַ קלוגער רעדט נישט אלץ וואָס ער ווייסט
 אָבער ווייסט וואָס ער רעדט.

אַ קלוגער קען אָפּשאַצן די מעלות און האַנדלונגען נישט
 בלויז פֿון גרויסע מענטשן נאָר אויך פֿון קליינע.

אַ קלוגער מאַכט נישט קיין אויסגאַבן, וועדכע שטייגן
 אריבער זיינע פֿאַרדינסטן און דעריבער איז ער אויגאָפּהענגיק
 און האָט נישט מורא פֿאַר קיין פֿאַראַנטוואָרטלעכקייטן.

אַ קלוגער קען פֿון זיין שונא מאַכן אַ גוטן פֿריינד.

אַ קלוגער קען נישט נאָר רעדן און לערנען נאָר אויך
 נעדערדיק רן און זיך לערנען.

אַ קלוגער פֿאַרפֿאַלקאַמט זיך און הויבט זיך אויף מאַראַ-
 ליש, זיינע געדאַנקען זענען געהויבן, לעבט מיטלמעסיק, אויס-

מיידנדיק טובות און אָפּשפּאַרנדיק אַ טייל פּון זיינע פּאַרדינסטן
אויף אַ שלעכטע צייט.

אַ קלוגער קען אויף צו דערגרייכן זיין צוועק. קאַנצענ-
טירן זיינע פּוחות און ענערגיע אויף איין געגנשטאַנד. און
נישט זיך פּאַנאנדער שלאָגן אויף קלייניקייטן.

אַ קלוגער פּאַרשטייט, אז אין פּעס ווערט זיין שכל פּאַר-
טעמפט דעריבער האַלט ער איין זיין פּעס.

אַ קלוגער איז זיך נישט נוקם אין זיינע שונאים גיעבנ-
דיק זיך אָפּ אַ דין וחשבון, אז די נקמה דערנידעריקט זיין
נשמה.

אַ קלוגער פּאַרשטייט, אַז זיין וויסן און דערפּאַרונג זע-
נען נענוגנט און דעריבער שטרעבט ער פּסדר צו פּאַרפּאַלקאַמען
זיך, פּאַרייכערנדיק זיין פּאַרשטאַנד און נשמה מיט גייעם וויסן,
נייע איינדרוקן.

אַ קלוגער פּאַרשטייט, אז נישט יעדער קען זיין פּון אים
צופרידן און דעריבער באמיט ער זיך צו זיין גערעכטיק,
נישט קוקנדיק אויף לויב.

אַ קלוגער, זיך פּאַרפּאַלקאַמען דיך פּסדר האַלט איין,
דעם גלייכגעוויכט, מיידט אויס שאַבלאַן און שטרעב צום
וואָס איז שען, פּאַרנעמעדיק מיט דעם. וואָס עס גיט
מאָראַלישע צופרידנהייט און דעריבער איז זיין אַרבעט פּאַרן
אים נישט קיין צרה, נאָר אַ פּאַרגניגן.

אַ קלוגער דערפילט ערלאך זיינע מאָראַלישע פּאַרפליכ-
טונגען, זיך ריכטנדיק מיט דער שטימע פּון דעם געוויסן און
פּאַרשטאַנד, איז יושריק און שטרעבט נישט בלויז צו דעם
אייגענעם גליק נאָר אויך צו דער טובת הפּלל.

אַ קלוגער האָט רחמנות אויך איבער די, וועלכע זענען
געגן אים, ווייל ער פּאַרשטייט, אז פיינטשאפט באַקעמפט מען
נישט מיט פריינטשאפט נאָר מיט ליבע און אַז דער שונא
האנדלט אומקלוג און דעריבער וועט די קויל, ווארעם, ברענ-
גען שאָדן נאָר אים.

א קלוגער מיידט אויס אלע פאלן וועלכע קענען ווירקן
אויף דעם פארלוסט פון דעם גלייכגעוויכט.
א קלוגער פארהאלט געגן שלעכטע מענטשן זיין גאנצע
גייסטישע רוי. און מיט דעם אונטערשיידעט ער זיך פון זיי.

די קונסט פון לעבן ראנג

זוי אזוי איינהאלטן ייגהייט, שיינקייט און
געזונט, פראקטישע עצות און רעצעפטן

דאָס רוב מענטשן ליידן אויף פֿארשידענע קרענק, פֿלויז
צוליב דער אייגענער אומפֿאַרויכטיקייט און שלעכטן באהאנד-
לען אָדער דאָס נישט צופֿאסן זיך צו די באדינגונגען און
נישט אָפּהיטן די געהעריקע ריינקייט.

די געפֿאַר פֿון קרענק, דערשעפונג און פֿאַלקאָמען פֿאַר-
לוסט פֿון געזונט האָט אונז אויף יעדע טריט. מענטשן סיסטע-
מאַטישע, פֿאַרויכטיקע און וועלכע פֿאַסן זיך צו די פֿאַר-
שריפטן פֿון דער היגיענע מיידן אויס קרענק און פֿרייען זיך
מיט אַ גוטן געזונט; דאָגעגן אונפֿאַרויכטיקע קרענק און פֿאַר-
סמן זיך דאָס לעבן.

זעלטן ווען שטאַרבן מענטשן פֿון אַלטקייט, דאָס רוב פֿון
קרענק וועלכע זענען אַ רעזולטאַט פֿון אייגענער אונפֿאַרויכטי-
קייט און זיגלֶאַזן פֿאַרשווערען די לעבנס קעפֿטן און ענער-
גיע.

דאָ גיב איך אָן אין קורצן עצות און פֿאַרשריפט דער
צוועק פֿון וועלכע איז אָפּהיטן דאָס געזונט, יינקייט און שיינ-
קייט.

דאָס רעגלמעסיקע, און גלייכמעסיקע עטענע; האָט א
גרויסע באדייטונג און איינפֿלוס אויף דעם איינהאלטן דאס
געזונט, דעריבער איז זייער געזונטשן און אפילו גויטיק זיך

צוגעוויינען עטעמען טיף רפגלמעסיק און זיך איבן אין דעם אזוי ווי אין גימנאסטיק.

מען דארף געדענקען, אז אָן עסן קען מען לעבן עטלעכע טעג אפילו לענגער, דאקען אָן לופט קען מען נישט לעבן אַ פערטל שעה.

איינער פון די הויפטבאדינגונגען פון איינהאַלטן דאָס געזונט און כוחות איז ריינע, פרישע לופט. אויסער דעם זע-נען נויטיק פֿאַר דער נאַרמאַלער אַנטוויקלונג פֿון דעם אָרגאַניזם ליכט און זון-שטראַלן. מען דארף אויסמיידן פֿינסטערע נאַסע פֿאַקאָלן, וועלכע נעמען צו דאָס געזונט און פֿאַרקירען דאָס לעבן.

פרי צו איינהאַלטן דאָס געזונט אין אַ בליענדן צושטאַנד דארף מען זיין מיטלמעסיק און אַלץ, מען דארף זיין מיטל-מעסיק אין עסן און טרינקען, און זיין איינגעהאַלטן. מען דארף קיינמאַל נישט איבערפֿילן דעם מאַגן. עסט נישט אייל-דיק זיך, צעקייט גוט דעם ביסן איידער איר דערשלינגט אים. — אויף אַזאַ אָפֿן פֿאַרלייכטערט איר די אַרבעט דעם מאַגן, וועלכע פֿאַרדייט לייכטער, און איר מיידט אויס מאַגן קרענק.

דער בעסטער און געזונטסטער געטראַנק איז ריינע וואַ-סער. ס'איז זייער נוצלעך אויסטרינקען יעדן טאָג אויפֿן ניכ-טערן חאַרצן אַ גלאַז קאַלטע וואַסער. דער קאַלטער געטראַנק איז שעדלעך אין אַ צושטאַנד פֿון גרויסע איינגעמאַע טקייט אָדער מען איז צעהיצט. מען דארף צוגעבן אַז אויסער וואַ-סער, וועלכע איז פשוט נויטיק פֿאַר דעם קערפער, קען מען אין אויסנאַמספֿאַלן באַנוצן וויין.

גימנאַסטיק, באַוועגונג און אַרבעט פֿאַרשטאַרקן דעם קער-פער, ליידיקגייט און פֿוילקייט פֿאַרשנעלערן די אַלטקייט, יעדן טאָג דארף מען באַנוצן באַוועגונג. טאַגטעגלעכע שפּאַצירן זענען זייער נוצלעך.

דער שלאָף דארף זיין נישט קיין לאַנגער אָבער אַ שטאַר-קער. מען דארף פרי זיך לייגן און פרי אויפשטיין. לייכטע

עסנס גיבן א געזונטן שטארקן שלאָף. מען דארף נישט שלאָפן
לענגער ווי 8 שעה. אויסמיידן אַ צו וויכע בעט, נישט אי-
בערדעקן דעם קאָפּ.

שלאָפֿלאָזיגקייט איז אַ רעזולטאַט פון נערוועישער צו-
שטאַנד אָדער עפעס אַ קרענק. דעריבער ראַטן מיר אויסמיידן
די פֿאַרשידענע איינשלעפּערדיקע מיטלען, דאַקענן מאַכן גימ-
נאַסטיק ביז מען ווערט איינגעמאַטערט.

מען דאַרף שלאָפֿן שטענדיק אויף דער רעכטער זייט
אַבער מיטן פנים אַרויף.

מייד אויס קעלט און ווילנאַטש, ווייל דאָס ציט נאָך זיך
רעזומאַטיום, היט אָפּ די ריינקייט פון דעם קערפּער. אָפטע
וואַנגעס איבן אויס א גוטן איינפלוס אויף דעם אָרגאַניזם.

מען דאַרף זיין מיטלמעסיק און נישט מיסברויכן מיט
סעקסועלע פֿאַרגניגנס. די איינגעהאַלטנקייט ווירקט זייער גוט
אויף דעם געזונט און ייגקייט.

דאָס מיסברויכן מיט סעקסועלע פֿאַרגניגנס שלעפט נאָך
זיך נאָך פיזישע און מאַראַלישע ערשעפֿטקייט, נעמט צו דעם
געזונט און פארקירצט דאָס לעבן.

דאָס איינהאַלטן דעם געזונט און ייגהייט ווענדט זיך
אַן האַלטן דעם קערפּער אין ריינקייט. דאָס איז א נויטיקער
באַדינג.

געדענק צו גיין גלייך, נישט איינגעבויען, גיין ביז אַ
לייכטן שוויצן, מיטן שווייס פֿאַרען אויס פון דעם קערפּער
סובסטאַנץ שעדלעכע פֿאַר דעם אָרגאַניזם.

דאָס זינדיקע לעבן, אַן באוועגונג אין שלאָפֿלאָזע נעכט
מאַכן דאָס געזיכט געל. ציפּילעסן מאַכט דעם פנים רויט. אויף
איינהאַלטן די פרישקייט פון דעם געזיכט זיין מיטלמעסיק
אין אַלץ און באַנוצן די שעדלעכע קאַסמעטיקן.

דער טרוקענער ווינד איז שעדלעך צום פנים. פרוכטן
איבערהויפט עפל און פֿאַמעראַנצן זענען נועלעך צום פנים.

שלוש

צום שגום האַלט איך פאַר נויטיק. מאַכן אויפֿמערקזאַם
אויף מעגלעכע פֿעלערן ביי היפּנאָטישע עקספּערימענטן, בייים
סוגעסטירן אויף דער וואָר און לעזען געדאַנקען.

פאַראַן מענטשן וועלכע זענען גענויגט צו מאַכן זיך, זיי
סימילירן אַ היפּנאָטישן שלאָף באַלט ביי די ערשטע פּרוּווּן,
מאַכן זיך, ווי זיי וואָלטן געווען פֿאַרהיפּנאָטירט, בדי דער-
נאָך קענען חווקן פֿון היפּנאָטיזם אין דעם היפּנאָטיוער. אַ
געניטער היפּנאָטיזם אונטערשיידעט באַד אַן אמתן היפּנאָטישן
שלאָף פֿון אַ נאָכגעמאַכטן.

פאַראַן ווידער אַזעלכע פּאַלן וואָס דעם היפּנאָטיוירטן
באַפֿאַלט אַ שרעק און נישט קוקנדיק אויף דעם וואָס ער שלאָפט
נישט גיט ער זיך אונטער דעם איינפֿלוג פֿון דעם היפּנאָטי-
זער און אויף זיין פֿראַגע, צו ער שלאָפט, ענטפּערט ער מע-
כאַנישער אַז ער שלאָפּט און פירט אויס אַלע באַפֿעלן.

דאָס ערגסטע אינ דאָן ווען דאָס מעדיום שטעלט זיך
געגן אין אַן אַן, טוט אויף יעדן טריט אויף צו להכעס און
און מאַכן צו נישט דעם עקספּערימענט און אַזאַ פֿאַל דאַרף
מען דעם עקספּערימענט תיכף איבעררייסן אול אויפֿהערן.

אין די פּרוּווּן פֿון אַן אַפֿענעד סוגעסטירן, מען האָט צו
טון מיט אַ פּערזאָן, וועלכער גיט זיך אָפּ שלעכטע געהוויני-
הייטן, שפרות, אַנאַניזם א. א. ו. זאָגט צו דער קראַנקען צו
זיך אויס בעסערן אָבער ער האַלט זעלטן דעם צוגאַנג. דערי-
בער דאַרף מען אויף דעם צוגאַב נ. ע. פֿאַרל זון זיך און
פירן דאָס סוגעסטירן פֿון אויסבעסערן זיך און אָפּטרייטלעך
זיך פֿון די געוויינהייטן אַזוי לאַנג, ביז די היילונג איז אַ
פֿאַלקאַמע.

די עקספּערימענטן מיט לעזן געדאַנקען פֿאָדערן גרויסע
אויפֿמערקזאַמקייט און פֿאַזיכטיקייט. דאָ טרעפט זיך זייער
אָפט ליגן און שלעכטער ווילן. דאָ ווערן אָפּטמאַל באַנוצט
אָפּצרטע צייכנס א. א. ו.

מען דארף זיך נישט באנוגן מיט קליינע אַטמאַל צופע-
ליקע געדאַנקען לעזונגע, נאַר מען דארף פאַרגלייכן די צאָל
געלעזענע געדאַנקען מיט דער צאָל נישט געלעזענע,

אַ קריטישע אַפשאצונג און באַציונג צום דיינאַטיזירטן
סענעסירן אויף דער וואָר און לעזן געדאַנקען ערלויבט צו
אונטערשיידן אָפן נאַטירלעכע זאַכן פון אַלע קינסטלעכע.

דערפאַלג וועט דערגרייכן דער, מער ס'וועט נישט אונ-
טערגעבן דער פארצווייפלונג אין פאַל פון אַן אַנטוישונג און
וועט נישט פאַרלירן דעם גרויבן אין זיך זעלבסט.

נישט קוקנדיק אויף דער ריזיקער אַנטוויקלונג פֿון די
פאַטורוויסנשאַפטן אַז דער היפּנאָטיום איז איצט ווינציק אויסגע-
פאַרשט אָבער ער האָט פאַר זיך אַ גרויסע צוקונפֿט.

ביים שטודירן היפּנאָטיום דארף מען אויסנוצן די פאַקטן
און דאָס פעסטגעשטעלטע.

דאָס לעבן אין די וויסנשאַפט זענען פיל מיט אונער-
ווארטעטע זאַכן, אונלעזבאַרע רעטענישן און נישט אויסגע-
פאַרשטע סודות. ווער קען דערקלערן ווי אַזוי א טויטער
גענעשטאַנד אן איי ווערט לעבעדיק? ווי אַזוי קומט דאָס
פאַר?

די געזעצן פון היפּנאָטיום און די היפּנאָטישע דערשיינונג-
גען דארפֿן זיין באַקאנט דעם ברייטן פֿלל, באַטראַפֿן דארף
מען נאַר אין פאלן פֿון מוסברויכן מיט היפּנאָטיום.

מענטשן וועלכע זענען ווירקלעך איבערגעגעבן דער וויסנ-
שאַפט, גרויסע דענקער פֿאַרווערן נישט קיינעם. דעם צוטריט
אַז וויסנשאַפט, פארקערט באַמיען זיך צו פאַרשפּרייטן די נוצ-
לעכע ידיעות.

אין דער וויסנשאַפט דארף מען נישט זיך האַלטן אָן אַ
שאַפֿלאָן און נישט אָנערקענען קיין אַקסיאָמעס, דאָס שאַדט
און זעלבסטשטענדיקע פאַרשונגען.

די וויסנשאַפט דארף זיין צוטריטלעך פאר יעדן.
דער, וואָס שטעלט זיך געגן דער פאַרשפּרייטונג פֿון

היפנאטיזם, האָט אין דעם זיין עגאָאיסטישן צוועק, האָט מורא צו פֿאַרלירן זיין איינפֿרום און באַדייטונג.

אַ טעות איז צו זאָגן, אז היפנאָטיזם פירט צו אַבערצולויבן אַ דאָנק היפנאָטיזם זענען אַ סך אומפארשטענדלעכע דערשיינונגען גען געוואָרן אויפגעקלערט.

היפנאָטיזם וועט אין דער צוקונפֿט קלאָר מאַכן אַ סך פֿינסטערע ווינקלען פֿון אונזער לעבן און וועט באַזייטיקן פֿיל פֿאַלשע אַנשויונגען.

מען דאַרף נישט שטערן די פּערוואַנען, יועלכע גיבן זיך אָפּ מיט דער אויספֿאַרשונג פון די ביז איצט נישט אויפגעטקלערטע דערשיינונגען, ווייל גרויסע אַנטדעקונגען זענען אַ רעזולטאַט פֿון מיזאַמע באַכזוכונגען פון ווינציק באַוווסטע טוער.

איך בין איבערצייגט, אַז אין דער נאַנטער צוקונפֿט וועלן די גרעסטע מעדיקער זיך פֿאַרנעמען מיט דער אַביעקטיוו טיווער אַפּשאַצונג פֿון היפנאָטיזם און וועלן אַנערקענען זי פֿאַקטן און דאָן וועט די מענטשהייט זיך באַפֿרייען פון אַלע שאַרלאַטאַנעס, וועלכע נוצן אויס די מענטשלעכע נאַטורליכע טעט.

א י נ ה א ל ט

פאָרוואָרט היפּנאָטיזם

וואָס איז אַזוינס היפּנאָטיזם?
די געשיכטע פון היפּנאָטיזם
וועלכע אייגנשאַפטן דאַרף האָבן דער היפּנאָטיזער
דאָס מעדיעם. " " " " "

פאַרשידענע מעטאָדן
וועלכע אייגנשאַפטן האָט אַ מענטש מיט ווינציק
טירישן מאַגנעטיזם
" מיט אַ סך " " "

די ערקלערונג פון טערמינען.
דער איינפלוס פון דעם היפּנאָטיזער אויף דאָס
מעדיעם

פאַרשידענע מעטאָדן.
וואָס קען מען פאַדערן פון דעם היפּנאָטיזירטן
דאָס אויפֿוועקן דאָס מעדיעם.
פאַרשידענע מעטאָדן.

וואָס פילט דער פאַרהיפּנאָטיזירטער
דאָס סוגעסטירן אין היפּנאָטישן שלאָף

וועלכסטסוגעסטיע

די מעטאָדן פון דער אַוטוויקלונג פון דעם פער-
זענלעכע מאַגנעטיזם.

פאַרשידענע עקספּערימענטן.

סוגעסטיע אין געדאנקענלעזונג

צי יעדער קען אנטוויקלען די פעיקייט פֿון לערן
געדאנקען.

די געדאנקען - לעזער.
א פראקטישער מיטל צו לערן פֿרעמדע געדאנקען
קען

איבונגען.
דאָס טרעפן פֿאַרקלערטע געגנשטאַנדן
דאָס געפֿינען באַהאַלטענע געגנשטאַנדן
דאָס טרעפֿן די פֿאַרקלערטע געגנשטאַנדן מיט פֿאַר-
בונדענע אויגן.

דאָס לערן מאַטעמאַטישע אויפגאַבן.
פֿאַרשידענע עקספֿערימענטן.
עצות אין אָנווייזונגען פֿאַר די וועלכע ווילן
דעמאָנסטרירן עפֿנטלעך דאָס געדאנקען לערן
די באַרימטסטע מעדיומס פֿון אונזער צייט.
פֿאַרשידענע עקספֿערימענטן מיט די מעדיומס.

סוגעסטיע אויף דער וואָר

אָנווייזונגען ווי אַזוי צו סוגעסטירן אויף דער וואָר.
פֿאַרשידענע איבונגען אין עקספֿערימענטן.
אַלגעמיינע באַגריפֿן וועגן דער קראַפט פֿון סוגעס-
טירן אויף דער וואָר.

די באדינגונגען, וועלכע דאָרף באַזיין דער היפּ-
נאַטיווער.

ערפּאָלג אין ליבע

וואָס דאָרף טון אַ מאַנסביל, כדי צו האָבן דערפּאָלג
אין ליבע

וואָס דאָרף טון אַ פּרוי, כדי צו האָבן דערפּאָלג
אין ליבע

דאָס אַרויסרופן דאָס געפיל פון סימפּאַטיע און
ליבע מיט דער הילף פון היפּנאָטיזם און סוגעסטיע.

דאָס היילן מיט זעלבסטסוגעסטיע

ווי אַזוי היילט מען מיט זעלבסט סוגעסטיע.
שכרות
דאָס רויכערן.
קאָרטן שפּיל.

דאָס היילן מיט היפּנאָטיזם

ווי אַזוי היילט מען מיט היפּנאָטיזם.
קאָפּ ווייטאַק
שלאַפּלאַזיקייט
דאָס נישט איינהאַלטן אורינז אין שלאַף.

אָנאַניזם,
רעוואַטיזם.
שרעקעוודיקייט.
די באַלדיקע ווירקונג פון היפּנאָז.
פאַרשידענע מעטאָדן און עקספּערימענטן.

מנעמאָניק

ווי אַזוי פאַרשטאַרקט מען דעם זכרון
עצות אין אָנווייזונגען
פאַרשידענע איבונגען.

די סודות פון ערפּאָלג

דער וועג צום דערסאָלג אין גליק.
ווי אַזוי לעבט אַ קלוגער מענטש.

די קונסט פון לאַנגלעבן

ע נ ד ע

